



ALMADiS

EETDAGBOEK

Naam:

..... Dag / Datum.....

Tijd	Wat en hoeveel (eten en drinken)	Situatie, plaats en met wie	(automatische) gedachten en gevoelens/emoties (vooraf/tijdens/na)	Opmerkingen (zoals beweging, braken, laxeren)



ALMADIS

Bijlage

Richtlijnen voor gebruik van het dagboek

1. Probeer het eetdagboek zo eerlijk mogelijk in te vullen. Schaam je niet voor de hoeveelheden (groot of klein) die je eet of voor "vreemd" eten. Pas als je alles precies opschrijft, krijg je een indruk van je eetgedrag.
2. Probeer zo volledig mogelijk het eetdagboek in te vullen. Schrijf alles op, elk hapje, elk slokje. Probeer niets te vergeten, en schrijf alles zo uitgebreid mogelijk op. Het eetdagboek dient om informatie over je eetgedrag te verzamelen en dit heeft alleen zin als je volledig bent.
3. Noteer waar je was met eten en in welke situatie, bijvoorbeeld op school of alleen op je kamer. Noteer wie erbij waren, was je alleen of met je familie aan tafel bijvoorbeeld.
4. Probeer aandacht te besteden aan de gedachten en gevoelens bij het eten en drinken; ben je moe of verveel je je, voel je je angstig of gespannen of ben je juist heel blij en opgelucht, heb je gedachten over je gewicht of juist over hoe je overkomt bij anderen. Het noteren van de gedachten en gevoelens is net zo belangrijk als het noteren van je voeding.
5. Probeer het invullen van het eetdagboek tot een vast onderdeel van je dag te maken.
Neem je eetdagboek altijd met je mee en noteer alles direct. Spaar het invullen van het eetdagboek niet op tot 's avonds, de kans is dan groot datje iets vergeet. Het invullen is inderdaad een moeilijke en tijdrovende klus, maar gaandeweg de behandeling zal het je steeds gemakkelijker afgaan.
6. Vul aan het eind van de dag in hoeveel eetbuien je hebt gehad, of je hebt gebrakt, gelaxeerd of extra beweging gehad.
7. Neem voor elke dag een nieuw formulier. Neem alle formulieren mee op elke afspraak met de diëtist.