

WAAROM EET JIJ?



Hieronder staat een overzicht van redenen waarom mensen eten. Kruis aan of genoemde reden voor jou altijd, vaak, soms of nooit een reden is om te eten. Als er redenen om te eten ontbreken, kun je deze onder aan de lijst toevoegen.

	Altijd	Vaak	Soms	Nooit
Omdat het etenstijd is				
Omdat ik honger heb				
Uit verveling				
Als ik boos ben				
Als ik verdrietig ben				
Bij de borrel				
Op feestjes				
Voor de gezelligheid				
Als beloning				
Bij bezoek, als gastvrijheid				
Als ik het koud heb				
Op vakantie				
Bij stilte				
Als ik moe ben				
Als ik dorst heb				
Na het stappen				
Na het sporten				
Uit gewoonte				
Als ik me eenzaam voel				
Als ik me gefrustreerd voel				
Als ik me machteloos voel				

Als ik bang ben
Als ik alcohol drink
Als ik blij ben, me ok voel
Bij liefdesverdriet
Als ik me ergens druk om
maak/ gespannen ben
Als ik me zorgen maak
Als ik in het middelpunt van de
belangstelling sta
Bij onrecht
Bij het tv kijken

Bekijk welke redenen voor jou altijd of vaak een reden zijn om te eten. Zitten hier situaties tussen waar iets anders doen dan eten beter zou zijn? Wat zou je kunnen doen als honger niet de reden is dat je eet? Lees dit werkblad en kijk of je deze gewoonte kunt doorbreken. [Mail me onder velding van Waarom eet jij en ik stuur het z.s.m.toe.](#)