

In het dagelijks leven gaat iedereen verschillend om met eten. Hoe je ermee omgaat bepaald natuurlijk ook waar je invloed kunt uitoefenen. Immers, als je niet vatbaar bent voor verleidingen hoef je geen moeite te stoppen in het omgaan met verleidingen. Daarom ga je in deze thema-opdracht onderzoeken welk type eter je bent. Bovendien krijg je tips en ga je zelf manieren bedenken om beter te kunnen omgaan met jouw gedragingen rondom eten.

Wil je hier meer over lezen? Kijk dan eens bij de artikelen op onze website over emotie-eten.

### *Opdracht 1. De test, wat voor type eter ben jij?*

Deze vragenlijst gaat over eetgedrag. Het zijn een aantal vragen gebaseerd op de Dutch Eating Behavior Questionnaire. Deze 'DEBQ' wordt veel gebruikt in onderzoek naar eetgedrag. De vragen hieronder zijn slechts een afspiegeling van de veel uitgebreidere officiële vragenlijst, dus benader de uitkomst ook zo. De uitkomst geeft je een indicatie voor welk type eter je waarschijnlijk bent. Je kunt daarna verder met de tips voor jouw type eetgedrag, maar je bent natuurlijk vrij om de andere tips en handvatten ook te gebruiken.

#### **De vragen**

Lees onderstaande vragen goed door en markeer het rondje onder het antwoord dat het beste bij je past. Bij elke vraag mag je maar 1 antwoord geven. Sla geen vragen over. Je eerste indruk is meestal de beste; sta dus niet te lang stil bij elke vraag. Elk antwoord dat je geeft is goed.

		Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak	Score
1	Als het eten lekker smaakt, ruikt, of er lekker uitziet, eet je dan meer dan anders?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2	Als je niets te doen hebt of je verveelt, krijg je dan zin om iets te eten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3	Als je een beetje aangekomen bent, eet je daarna even minder dan je gewend bent?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4	Hoe vaak sla je eten en drinken af dat iemand anders je aanbiedt omdat je aan je gewicht wilt denken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5	Heb je zin om iets te eten als je je eenzaam voelt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6	Als je iets lekkers ziet of ruikt, krijg je dan trek in eten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7	Probeer je tijdens de maaltijd minder te eten dan je eigenlijk wel zou lusten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

		Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak	Score
8	Als je iets lekkers hebt, eet je het dan meteen op?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9	Als je boos bent, heb je dan zin om iets te eten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10	Let je er precies op hoeveel je eet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11	Als je iets onprettigs moet doen of als iets vervelends je te wachten staat, heb je dan zin om te eten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
12	Eet je bewust dingen die goed zijn voor je figuur?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
13	Krijg je zin in eten als je andere mensen ziet eten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
14	Als je teveel eet, eet je dan daarna minder dan anders?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
15	Heb je zin in eten als je niet lekker in je vel zit? (bijv. als je ongerust, bezorgd of gespannen bent)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
16	Kun je van lekkere dingen afblijven?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
17	Als iets niet goed gaat, heb je dan zin om iets te eten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
18	Als je enthousiast bent, heb je dan zin om iets te eten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
19	Je ziet anderen eten, eet je dan meer dan je gewend bent?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Geef nu elke vragen een score volgens het volgende systeem:

Nooit = 1

Zelden = 2

Soms = 3

Vaak = 4

Zeer vaak = 5

Bij vraag 16 scoor je je antwoord andersom: Nooit = 5, Zelden = 4, Soms = 3, Vaak = 2, Zeer vaak = 1)

1. Tel de scores van vraag 1, 6, 8, 13, 16 en 19 bij elkaar op. Let op bij vraag 16.

=.....

2. Tel de scores van vraag 2, 5, 9, 11, 15,17 en 18 bij elkaar op.

=.....

3. Tel de scores van vraag 3, 4, 7, 10, 12 en 14 bij elkaar op.

=.....

Welke van de 3 scores is voor jou het hoogst?

Score 1 staat voor extern eetgedrag, score 2 voor emotioneel eetgedrag en score 3 voor lijngericht eetgedrag.

### 3 types eters in het kort

1. Externe eters hebben vooral moeite met het weerstaan van eten als ze verleid worden. Dit kan bijvoorbeeld door het zien of ruiken van eten. Ook anderen zien eten is vaak een prikkel die verleidt om zelf te gaan eten.
2. Emotie-eters hebben de neiging om bij emoties (positief en negatief) te grijpen naar eten. Feest = taart en verdriet = chocola (bijvoorbeeld). Door te eten geeft dat een tijdelijk goed gevoel en zijn de (meestal wel negatieve) emoties minder aanwezig.
3. Lijngerichte eters zijn vaak streng voor zichzelf. Ze willen graag afvallen en doen daarvoor enorm hun best. Met zeer kleine maaltijden of het overslaan van maaltijden wordt soms gecompenseerd voor periodes waarin te veel gegeten werd. Dit komt vaak uit op een jojo in het gewicht.

Als je bij een van de drie duidelijk een hogere waarde hebt dan bij de andere twee is het waarschijnlijk dat je meer neigt naar dat type eetgedrag. Natuurlijk kan het ook zijn dat je je gedeeltelijk herkent in de andere twee typen eetgedrag of dat je nergens echt uitspringt. Geen probleem, in opdracht 2 ga je zelf uitvinden wat jou het beste kan helpen om je eetgedrag aan te passen naar een voor jou gewenst gedrag.

Over de drie typen eters kun je meer lezen op onze website. In opdracht 2 staan de links.

### *Opdracht 2: Type eter is bekend..... en nu?*

Nu weet je welk type eter je waarschijnlijk bent of in welk type eetgedrag jij je het meest herkent. Lees een van de volgende artikelen. Schrijf van alle technieken op van welke 3 jij denkt dat ze het beste voor je kunnen werken:

- EXTERNE ETER, lees:
  - **Stoppen Met Eten Moeilijk? 8 Tips voor de Externe Eter** op <http://www.the-bootclub.com/stoppen-met-eten/>
- EMOTIE-ETER lees:
  - **Baas Over Emotie-eten In 4 Stappen** op <http://www.the-bootclub.com/emotie-eten/>
  - **Kill Eetbuien Met Deze 6 IJzersterke Technieken** op <http://www.the-bootclub.com/eetbuien/>
- LIJNER, lees:
  - **Afvallen Zonder Dieet: 10 tips voor de jojo'er** op <https://www.the-bootclub.com/afvallen-zonder-dieet/>

Techniek 1: .....

Want:.....

Techniek 2: .....

Want:.....

Techniek 3: .....

Want:.....

Nu je de technieken hebt gevonden die het beste bij jou passen is het van belang dat je een concreet plan maakt.

Dus beantwoord de volgende vragen voor elk van jouw 3 technieken:

Vraag 1. Welk doel wil je met deze techniek bereiken?

Techniek 1: .....

Techniek 2: .....

Techniek 3: .....

Vraag 2. Wanneer ga je deze techniek inzetten?

Techniek 1: .....

Techniek 2: .....

Techniek 3: .....

Vraag 3. Wat heb je nodig om deze techniek te kunnen gebruiken?

Techniek 1: .....

Techniek 2: .....

Techniek 3: .....

Vraag 4. Hoe zorg je ervoor dat je deze techniek niet vergeet in de loop van de tijd?

Techniek 1: .....

Techniek 2: .....

Techniek 3: .....