

Naam: **Klas:****Eetdagboek**

Vul hieronder in wat je vandaag hebt gegeten. Houd de rest van de dag bij wat je verder nog eet. Vul alles heel precies in.

Dus: de juiste hoeveelheden, wat heb je op je brood gegeten (beleg), waar is je groente/vlees(vervanger) in gebakken (boter of olie), wat heb je gedronken, enzovoort.

Ontbijt
Ochtendpauze
Lunch
Tussendoor
Avondeten
Later op de avond

Vergelijk jouw tabel met de tabel van een klasgenoot.

Welke overeenkomsten en welke verschillen zie je als je kijkt naar deze tabel?
Schrijf de verschillen en overeenkomsten die het meest opvallen op.

Overeenkomsten:

1. _____
2. _____

Verschillen:

1. _____
2. _____

Activiteiten

Vul hieronder in wat je vandaag hebt gedaan en houd de rest van de dag bij wat je verder nog doet.

Dus vul in: huiswerk maken, tv kijken, fietsen, voetballen, dansen, enz. Vul alles heel precies (afgerond op 5 minuten) in:

Tijd	Wat gedaan?

Vergelijk jouw tabel met de tabel van een klasgenoot.

Welke overeenkomsten en welke verschillen zie je als je kijkt naar deze tabel?

Schrijf de verschillen en overeenkomsten die het meest opvallen op.

Overeenkomsten:

1. _____

2. _____

Verschillen:

1. _____

2. _____

Op de site van het [voedingscentrum](#) heb je gekeken naar een eetadvies.

Welk advies heb jij gekregen?

Vergelijk het advies met jouw eetdagboek. Zijn er verschillen?
