

Wat voor eet-type ben jij?

Zet een rondje om het antwoord dat het meest op jou van toepassing is. Wel eerlijk zijn, hè!!

1. Hoe vaak per week ontbijt je?

- A **Nooit.**
- B Bijna elke dag – soms verslaap ik me, maar dan pak ik wel nog snel een boterham mee voor op de fiets.
- C **Doe ik niet aan – kost veel te veel tijd en je wordt er dik van.**
- D Elke dag – vind ik hartstikke normaal. Waarom vraag je dat?
- E **Twee boterhammen met pindakaas en chocolade pasta. Dat is gezond – toch??**

2. Het is 12.00 uur – nog een paar minuten te gaan voordat de bel gaat. Je hebt onwijs veel honger en natuurlijk zin in iets lekkers. Wat doe je?

- A **Ik pak mijn portemonnee en ren snel naar de eerste snoepautomaat die ik tegenkom. De knoppen van de verschillende chocoladerepen weet ik blind te vinden.**
- B Ik twijfel. De boterham die mijn moeder vanochtend voor mij heeft gesmeerd? Of toch liever een soepje uit de kantine? Misschien heb ik daarna nog wel zin om mijn boterham op te eten...
- C **Relax. Ik heb vanochtend twee super lekkere boterhammen gesmeerd – met stukjes tomaat en komkommer en lekker beleg. Die ga ik zo opeten zonder me zorgen te hoeven maken over de rij voor de snoepautomaat!**
- D Ik eet helemaal niks. De honger verdwijnt later wel. Hooguit een zakje chips – is altijd wel stoer om mee rond te lopen.
- E **Zonder schuldgevoel haal ik een broodje kroket en een chocolade reep. Alles wat ik nu eet, verbrand ik vanmiddag toch weer als ik lekker ga sporten.**

3. Liever een gevulde koek dan een boterham met kaas?

- A Nope.
- B **Echt wel!**

4. Als je al het geld dat je op school uitgeeft aan tussendoortjes en frisdrank bij elkaar optelt...

- A **...zou dat bedrag best meevallen, ik koop maar één of twee keer per week wat.**
- B ...wow – dat zou echt veel geld zijn, ik ben namelijk geabonneerd op nummer C7 van de snoepautomaat.
- C **...kom ik niet op een hoog bedrag uit – ik neem namelijk meestal wat van thuis mee. Crackers of zo voor tussendoor zijn prima tegen de honger. Ik vind het niet nodig om steeds wat te kopen en geef dus bijna geen geld uit aan tussendoortjes.**
- D Ik weet niet eens hoeveel ik aan tussendoortjes en frisdrank uitgeef, maar ik denk dat het behoorlijk wat is.
- E **...dan zou ik volgend jaar eindelijk een nieuwe mountainbike kunnen kopen.**

Uitslag: Wat voor een EET-TYPE ben jij?

Zoek in de tabel hieronder op hoeveel punten je antwoorden waard zijn. Tel alle punten bij elkaar op en kijk hieronder wat voor een EET-TYPE JIJ bent!

Vraag	Antwoord A	Antwoord B	Antwoord C	Antwoord D	Antwoord E
Vraag 1	0	5	0	10	3
Vraag 2	0	7	10	0	5
Vraag 3	10	0			
Vraag 4	5	0	10	0	3

40 - 25 punten

Je eet regelmatige maaltijden en alleen maar af en toe een tussendoortje – daarmee kom je prima de dag door. Zo af en toe een lekker tussendoortje is natuurlijk niet verkeerd – bovendien kun je ook fruit als tussendoortje eten: gezond snoepen!

24 – 15 punten

Af en toe is het wel moeilijk voor jou om gezond te eten. Je weet wel dat het niet gezond is om je ontbijt over te slaan of te veel tussendoortjes te eten. Maar af en toe laat je je toch verleiden! Een goed ontbijt 's ochtends is de perfecte basis en een goede start van de nieuwe dag. Snoepen en snacken kan ook op een verstandige manier.

14 – 0 punten

Jij vindt snoepen en snacken heerlijk! Liever een zak chips 's ochtends in plaats van een ontbijt? Misschien kunnen je klasgenoten je helpen bij het kiezen van een gezond en lekker ontbijt en er zo een gewoonte van te maken. Als de snoepautomaat in de kantine een te grote aantrekkingskracht op je heeft, dan kun je proberen om gezonde tussendoortjes van thuis mee te nemen. Succes ermee!