

OPDRACHT VOOR WEEK 2

- 1. Stel eetregels op. Wat eet je? Wanneer eet je? Wat eet je niet? Wat drink je? Hoeveel drink je? Mag je in het weekend snoepen? Stel zoveel mogelijk eetregels op en hang ze ergens op waar jij ze regelmatig kan zien.*
- 2. Stel aan de hand van jouw eetregels een weekmenu samen voor jezelf. Denk hierbij aan alles wat je op een dag eet en drinkt.*

Ontbijt, lunch en diner, en tussendoortjes. Laat het hele gezin zoveel mogelijk meedoen om het voor jezelf zo makkelijk mogelijk te maken. Gebruik als voorbeeld het weekmenu uit de bijlage. Door dit elke week te doen leg je een archiefje aan en kun je als je even geen inspiratie hebt gewoon even terugbladeren naar eerdere weken.

Als je dit elke week doet en er vervolgens voor zorgt dat je alles in huis hebt scheelt dit je bakken met energie. Je hoeft niet na te denken over wat je moet gaan eten.

Daarnaast is het handig om bijvoorbeeld op zondag alvast wat dingen vooruit te maken om het de rest van de week makkelijker te hebben.

Eetregels

*Alles valt of staat met
een goede planning*