

Verleidingen: ALS-DAN plan maken

Naam:

Er zijn nogal wat ongezonde snacks: een Mars of Snickers, een zakje M&M's, een zakje Dorito's, een blikje cola, koekjes, chocolade, winegums, een box popcorn, een frikandel of kroket, een patatje, een blikje energiedrink, een ijsje... en ga zo maar door. Een aantal van deze snacks kunnen jou vast verleiden. En achteraf baal je dan misschien. Om meer grip te krijgen op de momenten dat jij verleid wordt, ga je die momenten in kaart brengen.

- A.** Schrijf jouw persoonlijke top-3 op van ongezonde snacks, waardoor jij vaak wordt verleid.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- B.** Kies uit jouw top-3 één snack uit die je minder vaak zou willen eten. Op welke momenten heb jij zin in die snack? Maak gebruik van figuur 1. Ga uit van de laatste keer dat je deze snack at.

Mijn ongezonde snack:

1. Met wie was je?

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Alleen | <input type="checkbox"/> Met mijn familie | <input type="checkbox"/> Met mijn collega's |
| <input type="checkbox"/> Met mijn vrienden | <input type="checkbox"/> Met mijn studiegenoten | <input type="checkbox"/> Met mijn partner |
| <input type="checkbox"/> Onbekenden | <input type="checkbox"/> Anders | |

2. Waar was je?

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Thuis | <input type="checkbox"/> In het winkelcentrum | <input type="checkbox"/> In de bioscoop |
| <input type="checkbox"/> Op school | <input type="checkbox"/> Bij de benzinepomp | <input type="checkbox"/> In de snackbar |
| <input type="checkbox"/> Op mijn werk | <input type="checkbox"/> In de bus/trein/tram | <input type="checkbox"/> Op visite |
| <input type="checkbox"/> In een wachtkamer | <input type="checkbox"/> In een (bedrijfs)restaurant | <input type="checkbox"/> Op het station |
| <input type="checkbox"/> In de auto | <input type="checkbox"/> Op een feest | <input type="checkbox"/> Op het terras |
| <input type="checkbox"/> In het café | <input type="checkbox"/> Anders | |

3. Wat was je aan het doen?

- | | | |
|--|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Film of tv-kijken | <input type="checkbox"/> Kletsen | <input type="checkbox"/> Feesten |
| <input type="checkbox"/> Studeren/leren | <input type="checkbox"/> Koffie- of theedrinken | <input type="checkbox"/> Reizen |
| <input type="checkbox"/> Lezen | <input type="checkbox"/> Thuiskomen van werken | <input type="checkbox"/> Dagdromen |
| <input type="checkbox"/> Werken | <input type="checkbox"/> Ontspannen | <input type="checkbox"/> Ruziemaken |
| <input type="checkbox"/> Koken | <input type="checkbox"/> Internetten/computeren | <input type="checkbox"/> Wachten |
| <input type="checkbox"/> In de auto | <input type="checkbox"/> Sporten | <input type="checkbox"/> Schrijven |
| <input type="checkbox"/> Anders | | |

4. Wat was de BELANGRIJKSTE REDEN dat je een snack nam?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ik verveelde me | <input type="checkbox"/> Ik wilde mij beter voelen |
| <input type="checkbox"/> Ik wilde ontspannen | <input type="checkbox"/> Anderen zeuren als ik het niet eet |
| <input type="checkbox"/> Ik vond het gezellig | <input type="checkbox"/> Ik doe er anderen een plezier mee |
| <input type="checkbox"/> Anderen aten het ook | <input type="checkbox"/> Het eten hoorde bij een speciale gebeurtenis |
| <input type="checkbox"/> Ik wilde beleefd zijn | <input type="checkbox"/> Het eten stond in mijn buurt |
| <input type="checkbox"/> Ik had zin in wat lekkers | <input type="checkbox"/> Ik moest echt wat eten, anders werd ik flauw |
| <input type="checkbox"/> Ik wilde mezelf verwennen | <input type="checkbox"/> Het paste bij het tijdstip van de dag |
| <input type="checkbox"/> Ik was moe | <input type="checkbox"/> Ik was in bepaald gezelschap |
| <input type="checkbox"/> Ik voelde mij rot | <input type="checkbox"/> Het paste bij wat ik aan het doen was |
| <input type="checkbox"/> Ik zocht afleiding | <input type="checkbox"/> Het hoorde bij de plaats waar ik was |
| <input type="checkbox"/> Ik zat in een lastige situatie | <input type="checkbox"/> Anders |

Als het goed is heb je meer zicht gekregen op de momenten waarop jij verleid wordt tot ongezond snacken. Bij deze opdracht ga je daarmee aan de slag en dagen we je uit om een concreet doel op te stellen.

C. Kijk in het schema. Wat was voor jou de belangrijkste reden om te snacken? Kijk wat je had ingevuld bij 'waarom at ik deze snack'. Noteer dit bij ALS hiernaast. Je krijgt dan bijvoorbeeld 'ALS ik zin heb ik iets lekkers.'

D. Bepaal wat je voortaan neemt of doet als deze situatie zich voordoet. Kies iets gezonders. Bijvoorbeeld 'DAN neem ik een banaan.' Tips:

- Maak het concreet, dus niet 'iets gezonders', maar 'een banaan'.
- Maak het positief: kies iets gezonds wat je lekker vindt.
- En maak het actief. Dus niet: 'Als ik me rot voel, dan neem ik géén chocola.' Dan weet je namelijk nog niet wat je wél gaat doen. Omschrijf het dan zo: 'Als ik me rot voel, dan neem ik een stuk fruit.'
- Je kunt ook iets gaan doen in die situatie om jezelf af te leiden, bijvoorbeeld 'dan bel ik een vriendin.'


Check jouw DAN:

Concreet? Ja Nee


Positief? Ja Nee

Actief? Ja Nee

*Heb je ergens NEE ingevuld?
Kijk nog eens naar je DAN-plan.*



ALS



DAN

F. Voeg jouw ALS en jouw DAN hierna samen.



ALS

DAN

G. Ga aan de slag met jouw ALS-DAN plan. Hierna staan tips die je kunnen helpen. Voer nu alvast de volgende tips uit.

- Vertel je plan aan een medestudent. Luister ook naar zijn/haar plan. Bespreek hoe je elkaar kunt helpen.
- Noteer jouw plan op een post-it. Plak die op een slimme plek. Slim wil zeggen dat deze post-it jou op het juiste moment herinnert aan jouw plan! Bijvoorbeeld op je spiegel.
- Voer jouw plan een aantal keren in gedachten uit. Stel je de situatie voor waarin je jouw plan gaat uitvoeren. Waar ben je? En met wie? Door het zo letterlijk voor te stellen, is de kans groter dat je het in de praktijk ook gaat uitvoeren.

H. Lees ook de volgende tips.

Probeer jouw ALS-DAN plan een tijdje uit. Heb geduld. Het duurt even voordat jouw ALS-DAN een nieuwe gewoonte is! Hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het wordt.

Werkt het toch niet? Bedenk dan een ander ALS-DAN plan.

Maak pas een nieuw ALS-DAN plan als deze ALS-DAN een gewoonte is.