

Verleidingen: Eten is overal

Naam:

Er zijn nogal wat plekken waar je eten kunt kopen: op het station, in de supermarkt, in de stad, in de bioscoop, in de schoolkantine, enzovoort.

Om meer inzicht te krijgen in de plekken waar jij verleid wordt, kies je met je groepje 1 plek die je in kaart brengt door te bekijken wat ze daar allemaal verkopen.

A. Kies een plek waar jullie vaak komen

.....

.....

.....

B. Beantwoord voor die plek de volgende vragen:

1. Wat verkopen ze er vooral?

.....

2. Is dat gezond of ongezond?

.....

3. Hoe groot zijn de porties?

.....

4. Koop je daar ook wel eens iets?

.....

5. Wat zou je kunnen veranderen zodat mensen hier gezondere dingen kiezen?

.....

- C. Lees de volgende tips en bedenk wat voor jou werkt om ongezonde verleidingen te weerstaan. Het mag ook iets anders zijn dan de tips hieronder.

Tips om verleiding te weerstaan

Hou ongezonde verleidingen uit het zicht.

Zin in wat te eten als je thuiskomt van school? Stop de snoeppot diep weg in de kast, en leg lekker vers fruit op tafel waar je huiswerk maakt.

Loop er met een grote boog omheen.

Blijf uit de buurt van de snoepschappen in de supermarkt en neem een andere route in school zodat je niet langs die snoepautomaat komt.

Leid jezelf af.

Bel een vriendin of ga even balletje trappen met een vriend en voor je het weet ben je vergeten dat je zin had in een snack.

Stel een doel.

Neem je een gezonde gewoonte voor, bijvoorbeeld: 'Als ik thuis kom uit school en zin heb in iets lekkers, dan neem ik een stuk fruit'.

Gebruik een geheugensteuntje.

Herinner jezelf bijvoorbeeld aan het voordeel van gezond eten als je het lastig vindt om dat saucijzenbroodje te laten liggen.



Dit werkt voor mij:
