

Instructie Eetmeter

Om inzicht te krijgen in wat je precies eet en welke voedingsstoffen je in voldoende of onvoldoende mate binnen krijgt, adviseer ik je de Eetmeter te gebruiken.

Waarom de Eetmeter?

De Eetmeter is gebaseerd op de Nederlandse Voedingsmiddelentabel, een betrouwbare database van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, waarin duizenden voedingsmiddelen zijn opgenomen. Van al die voedingsmiddelen staan in de database precies welke voedingsstoffen erin zitten en hoeveel. De Eetmeter is gemakkelijk in het gebruik, je kan het via internet of via een App of allebei gebruiken.

Hoe kan ik aan de slag?

Neem een half uurtje de tijd om te registreren en de instellingen goed te zetten.

1. Ga naar de website van de Eetmeter van het Voedingscentrum: mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/.
2. Klik rechtsboven op het scherm op Registreer.
3. Vul al je gegevens in, volg de instructies en log in.
4. Als je linksboven klikt op Mijn Home, kom je op de openingspagina.
5. In het midden staat Mijn Eetmeter, klik hier op mijn dagboek.
6. Links zie je de datum staan. Boven het invulschermpje staat: Ontbijt, Lunch, Avondeten en Tussendoor.
7. Hierboven zie je een keuzebalk, waarin onder andere Instellingen is weergegeven.
8. Kies voor Instellingen en vul vervolgens de velden Je BMI, Dagelijkse consumpties en Voedingsstoffen in. Klik bij Voedingsstoffen alle voedingsstoffen aan, dan houdt het systeem precies voor je bij hoeveel je van iedere voedingsstof binnen krijgt.
9. Download ten slotte ook de App, zodat je de hele dag direct kan invoeren wat je eet.
10. Begin direct, vul alles wat je eet en drinkt in en probeer niets te vergeten.

Rechts onder in het scherm kan je kiezen voor *bereken advies*, daarmee kan je in één oogopslag in beeld krijgen of je alle voedingsstoffen in voldoende mate binnen krijgt. Let wel, in mijn boek worden voor sommige voedingsstoffen andere aanbevolen dagelijkse hoeveelheden gebruikt dan dat het Voedingscentrum gebruikt. Controleer daarom altijd jouw hoeveelheid met de aanbevelingen in het boek.