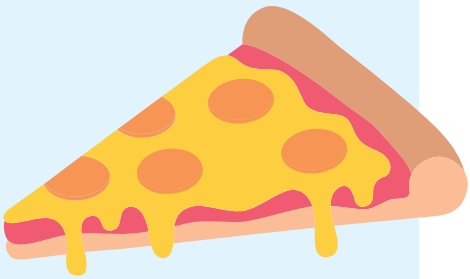
Voedingsles 10

Emotie-eten



In deze les bespreken we emotie-eten. De deelnemers krijgen inzicht in wat emotie-eten is, hoe het ontstaat en welke situaties het uitlokken. Hoe kwetsbaar deelnemers zich op durven te stellen, hangt af van de groep. Er kan worden gewerkt met voorbeeldsituaties, maar je kunt er ook voor kiezen om persoonlijke ervaringen te delen.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit les 10 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Emotie-eten
Bij emotie-eten onderdruk je je gevoelens voor heel even, maar daarna kan er juist een schuldgevoel ontstaan. Schuldgevoelens kunnen vervolgens voor een nog slechter gevoel zorgen. En dat kan weer leiden tot meer eten of snoepen. Denk hierbij aan gedachten als: 'nu is mijn dag toch al verpest'.

Top 10 van gedragingen en situaties die emotie- eten uitlokken:

1. Streng lijnen
2. Alles of niets
3. Te hoge verwachtingen
4. Ongesteld zijn
5. Iedereen wil de hele dag wat van me
6. Verjaardagen, gebak op werk/bij familie of een etentje
7. Geen vaste structuur
8. Alleen thuis zijn
9. Te laat thuis, te moe om te koken
10. Ontevreden en verveeld (Janssen, z.d.)

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
- Verschillende emoties en situaties
- Wat kan je doen om te ontspannen?
- Recept van de week: Pasta spinazie & noten

Werkvormen
De quiz maken om te testen of je een emotie- of verleidingseter bent. Wat kunnen we als groep bedenken om te gaan doen als je wil eten maar het eigenlijk niet nodig is?

Powerpoint
Quiz-uitleg en resultaten van 'Emotie-eter of Verleidingseter'.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Emotie-eten

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: producten, etiketten, boodschappen, lijstjes etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Hoe ziet het actieve moment in deze les eruit? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*