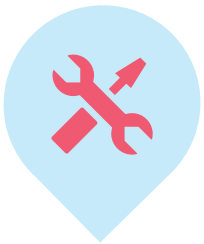
Honger, bewust eten en verzadiging

Je lichaam geeft een teken als je eten nodig hebt. Dit gevoel ken je als honger. Door te eten, krijgt je lichaam nieuwe voedingsstoffen binnen en gaat het hongergevoel weg. Soms kan je ook honger voelen als je lichaam geen eten nodig heeft. Hoe kan je herkennen welke honger je voelt? En wanneer weet je of je genoeg hebt gegeten?

Na vandaag weet je meer over honger en verzadiging

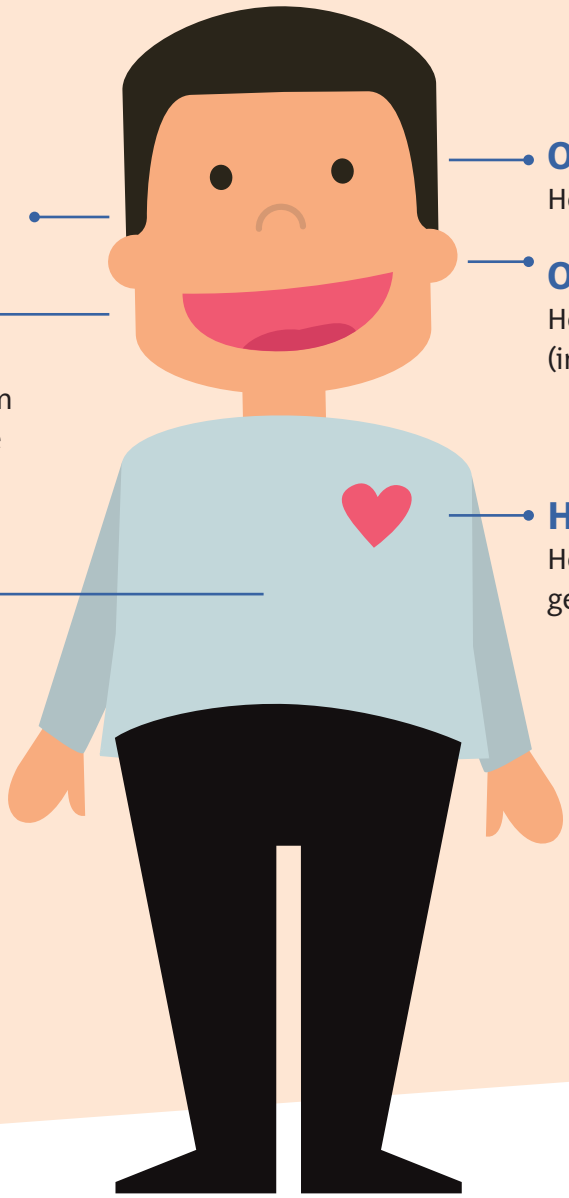
Je weet
welke soorten honger er zijn.

Je begrijpt
hoe honger en verzadiging werken in je lichaam.



Je kan
omgaan met verschillende soorten hongergevoel.

Soorten honger



Neushonger
Honger krijgen van wat je ruikt

Mondhonger
Honger krijgen van wat je proeft. (Goed) kauwen helpt om deze vorm van honger tegen te gaan

Dorst
Honger en dorst kunnen hetzelfde voelen. Drink je wel genoeg?

Ooghonger
Honger krijgen van wat je ziet

Oorhonger
Honger krijgen van wat je hoort (in jezelf of buiten jezelf)

Harthonger
Honger krijgen door een leeg gevoel in je hart

Wat is maaghonger?

Maaghonger is lichamelijke honger. Als je maaghonger hebt, heeft je lichaam energie nodig en krijg je een signaal van je lichaam dat je moet eten. Soms heb je hierdoor een leeg of knagend gevoel. Niet iedereen voelt goed aan of hun maag vol, halfvol of leeg is.

Wat is hoofdhonger?

Een hongergevoel betekent niet altijd dat je lichaam eten nodig heeft. Je kan bijvoorbeeld honger krijgen als je lekker eten ruikt, ziet of hoort. Ook emoties en gevoel kunnen zorgen voor honger. Al deze soorten honger samen noemen we hoofdhonger. Bij hoofdhonger wil je dus eten, zonder dan je lichaam dat op dat nodig heeft.

Wat is verzadiging?

Als je lichaam eten nodig heeft, krijg je een hongergevoel. Door te eten, verdwijnt de honger en ga je vol zitten. Dat heet verzadiging. Als je je verzadigd voelt, heeft je lichaam genoeg energie binnengekregen en kan je stoppen met eten. Verzadiging is een subjectief gevoel. Dat betekent dat het voor iedereen anders kan voelen.

Tips om niet te veel te eten

Neem de tijd

Je lichaam heeft even nodig om je een vol gevoel te geven. Dat kan soms wel 20 minuten duren. Heb je je bord na een paar minuten leeg? Stop dan even met eten.

Kauw goed

Kauw elke hap minimaal 15 keer (het liefst 30 keer!) en neem pas een nieuwe hap als je mond leeg is.

Eet warm

Warm eten heeft een hogere verzadigings-waarde dan koud eten. Dat betekent dat je van warm eten sneller vol zit.

Opdracht **1**

De soorten honger

Welke soorten honger herken je op dit moment?

Hoeveel honger heeft je maag op een schaal van 1 tot 10?

1 ☐ **2** ☐ **3** ☐ **4** ☐ **5** ☐ **6** ☐ **7** ☐ **8** ☐ **9** ☐ **10** ☐

Is het geen echte maaghonger? Bedenk dan 3 andere dingen die je kan doen om het gevoel van honger tegen te gaan.

1

2

3

Opdracht **2**

Eetwissel

Je voedingspatroon veranderen, kan best een uitdaging zijn. Gelukkig hoef je niet alles in één keer te veranderen. Met eetwissels ga je gezonder eten in kleine, haalbare stappen. Schrijf hieronder jouw eetwissel voor de komende tijd op.

van:

naar:

Tip! Ga voor kleinere porties van de ongezonde snacks, of neem een gezondere variant.

Notities

Voor de volgende keer

De volgende voedingsles gaat over emotie-eten. Bedenk voor de volgende les vast een situatie waarin emotie-eten een rol speelde.