

DE GROTE THUIS-IN-LUILEKKERLAND-TEST

De grote thuis-is-luilekkerland-test is ontwikkeld door veel wetenschappelijke onderzoeken die wereldwijd gedaan zijn met elkaar te combineren. Die onderzoeken bekeken door welke factoren mensen meer gaan eten. Doe er je voordeel mee.

1. Op voorraad									
Hoeveel verpakkingen van zoete en hartige lekkernijen heb je op dit moment in huis?					0-3 4-6 7 of meer			5 punten 3 punten 0 punten	
Hoeveel pakken of flessen gezoete dranken heb je op dit moment in huis?					0-3 4-6 7 of meer			5 punten 3 punten 0 punten	
					SCORE		 punten	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Omcirkel je score. Sta je in het zwart, grijs of wit? Hoe meer punten je hebt, hoe beter!

TIP

Hoe minder je in huis hebt, hoe minder je verleid wordt ervan te eten. Beperk je voorraad, vooral van de voedingsmiddelen die je in verleiding brengen.

2. Uit het oog, uit het hart		
Ik bewaar eten en drinken op andere plaatsen dan in de keuken of in een voorraadkast.	nee ja	1 punt 0 punten
In de keuken liggen lekkernijen in het zicht (bijvoorbeeld op het aanrecht of op een open plank).	nee ja	1 punt 0 punten
In de woonkamer liggen lekkernijen in het zicht (bijvoorbeeld op tafel of in een open kast).	nee ja	2 punten 0 punten
Als ik basisvoedingsmiddelen pak (zoals brood, fruit, groente, pasta), zie ik zoete of hartige lekkernijen liggen.	nee ja	1 punt 0 punten
Als ik spullen pak, zie ik zoete of hartige lekkernijen liggen.	nee ja	1 punt 0 punten

Open verpakkingen van zoete of hartige lekkernijen bewaar ik...	goed verpakt in een afgesloten trommel of dichtgemaakt met een elastiek	1 punt
	in een open of in een dichtgevouwen zak of verpakking	0 punten
Ik heb merkreclame of afbeeldingen van zoete of hartige lekkernijen in de woonkamer of keuken (bijvoorbeeld reclame op een mok, een koektrommel met daarop foto's van koekjes).	nee	1 punt
	ja	0 punten
Als ik de koelkast opendoe, liggen verleidelijke voedingsmiddelen vooraan of in het zicht.	nee	1 punt
	ja	0 punten
In de koelkast bewaar ik verleidelijke etenswaren die ik zonder te bereiden direct kan opeten...	goed verpakt of in een afgesloten, ondoorzichtig bakje	1 punt
	onverpakt of in een open of doorzichtig bakje	0 punten
SCORE	 punten
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10		

Omcirkel je score. Sta je in het zwart, grijs of wit? Hoe meer punten je hebt, hoe beter!

TIP

Alles wat voor het grijpen en in het zicht ligt, maakt het je onnodig moeilijk. Het herinnert je iedere keer weer aan eten en het vraagt constant van je om een beslissing te nemen: ga ik het wel of niet nemen?

Zorg ervoor dat verleidelijke etenswaar goed is opgeborgen, dat je het niet 'toevallig' tegenkomt en dat je er niet voortdurend mee geconfronteerd wordt.

3. Servies en bestek

Wat voor type glazen gebruik je meestal voor sap of frisdrank?	hoge, smalle glazen	1 punt
	hoge, brede glazen	0 punten
	lage, smalle glazen	1 punt
	lage, brede glazen	0 punten
Wat is de inhoud van de glazen die je gebruikt voor frisdranken en sappen? (meet even met een maatbeker het aantal milliliters water dat in je glas past)	225 ml of minder	1 punt
	meer dan 225 ml	0 punten

Wat is de inhoud van de mokken/bekers die je gebruikt voor bijvoorbeeld koffie, thee, melk? (ook weer even meten met een maatbeker)	200 ml of minder meer dan 200 ml	1 punt 0 punten
Wat is de inhoud van de schaaltjes die je gebruikt voor nagerechten (yoghurt, vla et cetera)? (ook weer even aan de slag met maatbeker en water)	tot 150 ml meer dan 150 ml ik gebruik dit niet	1 punt 0 punten 1 punt
Wat is de inhoud van je soepborden of -kommen? (maatbeker en water gebruiken)	tot 250 ml meer dan 250 ml ik gebruik dit niet	1 punt 0 punten 1 punt
Wat is de doorsnede van de dinerborden die je meestal gebruikt voor de warme maaltijd? (dit meet je met een meetlint, van rand tot rand van het bord)	25 cm of minder meer dan 25 cm	2 punten 0 punten
Gebruik je meestal grote of kleine eetlepels?	vrij klein eerder vrij groot	1 punt 0 punten
Gebruik je meestal vrij kleine of grote opscheplepels?	vrij klein eerder vrij groot	1 punt 0 punten
Heb je naast eetlepels ook dessertlepels in huis?	ja nee	1 punt 0 punten
	SCORE punten
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10		

Omcirkel je score. Sta je in het zwart, grijs of wit? Hoe meer punten je hebt, hoe beter!

TIP

Hoe groter het servies, hoe groter de kans dat je onbewust meer eet. Eenzelfde portie ziet er op een groot bord kleiner uit dan op een bord van een normaal formaat. Kijk eens kritisch naar je servies en gebruik vooral de kleinere maten.

Bron: Steenhuis, I., & Overtoom, W. (2015). Terugval en verleiding: de kunst om afgevallen te blijven. SWP: Amsterdam.