

Nederlandse vragenlijst voor eetgedrag. Wat voor type eter ben jij?

Beantwoord onderstaande vragen met 'ja', 'soms' of 'nee'. Lees daarna hoe je de punten telt en lees de uitslag van de test.

1. Als ik andere mensen zie eten of drinken, krijg ik ook zin
2. Als ik langs een bakker, snackbar of tankstation kom, krijg ik zin om iets lekkers te kopen
3. Tijdens het koken of brood klaarmaken ben ik geneigd om alvast iets te eten
4. Als het pak chips, drop of snoep open is, eet ik het leeg
5. Als er restjes over zijn, eet ik ze maar op
6. Als ik in de kantine ben op mijn werk of na het sporten, eet en/of drink ik meer
7. In de supermarkt laat ik me makkelijk verleiden door lekkere dingen die in de aanbieding zijn.
8. Als ik naar mijn favoriete televisieserie kijk, pak ik er vaak wat lekkers bij
9. Ik eet met opzet dingen die goed zijn voor de lijn
10. Als ik in gezelschap ben, sla ik eten juist vaak af
11. Van alles wat ik eet, weet ik hoeveel calorieën er in zitten
12. Het komt voor dat ik tijdens de maaltijden minder probeer te eten dan ik wel zou lusten.
13. Ik voel me schuldig als ik te veel gegeten of gesnoept heb
14. In het weekend eet ik vaak meer omdat ik vind dat ik dat verdien.
15. Ik probeer tussen de maaltijden door wel eens niets te eten omdat ik aan de lijn doen
16. Als ik te veel gegeten heb, denk ik vaak: de dag is toch al verpest, ik kan nog wel wat nemen
17. Ik ga snoepen als ik vind dat ik te weinig tijd voor mezelf heb
18. Als ik me moe voel, ga ik op zoek naar snoep
19. Als ik niets te doen heb, krijg ik vaak zin om iets te eten
20. Als iets tegenzit of verkeerd gaat, heb ik zin om iets te eten
21. Als ik me alleen voel, heb ik zin om iets te eten
22. Als ik ongerust, bezorgd of gespannen ben, heb ik zin om iets te eten
23. Als ik geïrriteerd of boos ben, heb ik zin om iets te eten

Bereken je score

Om erachter te komen welk type eter je bent, tel je op hoe vaak je 'ja' (1 punt) 'soms' (½ punt) en 'nee' (0 punten) hebt geantwoord op:

- vraag 1 tot en met 8
- vraag 9 tot en met 15
- vraag 16 tot en met 23

Hoogstwaarschijnlijk springt één van de drie groepen vragen eruit

- Heb je in de groep vragen van 1 tot en met 8 de hoogste score? Dan ben je waarschijnlijk een externe eter
- Heb je in de groep vragen van 9 tot en met 15 de hoogste score? Dan ben je waarschijnlijk een lijngerichte eter
- Heb je in de groep vragen van 16 tot en met 23 de hoogste score? Dan ben je waarschijnlijk een emotionele eter.