

Test jezelf:

Wat weet jij van verleidingen?

De geur van croissants bij de bakker, rekken snoep in de supermarkt of de patatkraam in de stad. Overall word je verleid om te eten. En daardoor eet je soms per ongeluk meer. Weet jij hoe dat komt?

Doe de test!

1. Hoeveel keuzes over eten maakt een persoon gemiddeld per dag?
 - A. 10 keuzes
 - B. 100 keuzes
 - C. 200 keuzes

2. Waarom staat er vaak snoep bij de kassa?
 - A. Omdat mensen dat vaak vergeten te kopen, hoeven ze niet terug te lopen.
 - B. Dan kan de kassajuffrouw het gemakkelijk bijvullen.
 - C. Dan valt het extra op en pakken de mensen het er nog even snel bij.

3. Welk drinken wordt het best verkocht in de kantine?
 - A. Die drank die mensen het lekkerste vinden.
 - B. Het drinken dat je het makkelijkste kunt pakken.
 - C. Drinken in een doorschijnend pakje.

Tips om verleiding te weerstaan

Af en toe snoepen en snacken kan, maar hoe voorkom je dat je steeds maar weer verleid wordt om te snoepen of snacken?

- Hou ongezonde verleidingen uit het zicht. Zin in wat te eten als je thuiskomt van school? Stop de snoepspot diep weg in de kast en leg lekker vers fruit op tafel.
- Blijf uit de buurt van de snoepschappen in de supermarkt. Loop er met een grote boog omheen.
- Leid jezelf af. Bel een vriendin of ga een balletje trappen met een vriend en voor je het weet ben je vergeten dat je zin hebt in een snack.
- Stel een doel. Neem je een gezonde gewoonte voor, bijvoorbeeld: als ik thuiskom uit school en zin heb in iets lekkers, dan neem ik een stuk fruit.
- Gebruik een geheugensteuntje. Herinner je jezelf bijvoorbeeld aan het voordeel van gezond eten als je het lastig vindt om dat saucijzenbroodje te laten liggen.



Antwoorden op de vragen.

1C Echt waar! De meeste beslissingen maak je zonder dat je het doorhebt.

2C Slim verkooptrucje, he?

3B Je zou het niet denken maar als je heel veel moeite moet doen om een flesje te pakken, dan pakken veel mensen gewoon wat dichterbij staat.