

## *Mijn eetpatroon en de Voedselpiramide*

Ik herken in deze voedselpiramide veel levensmiddelen die ik zelf gebruik. De grootste verschillen zitten hem in de frequentie waarmee ik de diverse groepen producten eet. Ik geef enkele voorbeelden.

Mijn dagelijks dieet bestaat, evenals in de piramide, uit zuivelproducten, fruit, groente, aardappels en graanproducten. Verder probeer ik elke dag enige lichamelijke beweging te krijgen en drink ik minimaal anderhalve liter water.

Kijk ik hoger in de piramide, dan constateer ik toch wel belangrijke verschillen. Ik snoep toch echt wel vaker dan een keer per week, terwijl ik minder dan een keer in de week vis of gevogelte eet. De grootste afwijking in mijn eetgedrag zit hem in mijn vleesconsumptie. Vroeger at ik eigenlijk elke dag vlees maar tegenwoordig eet ik vaker vegetarisch. Een keer in de maand een portie vlees vind ik wel erg weinig.