

Wat eet een bewoner werkelijk?

Waarom zou je het willen weten?

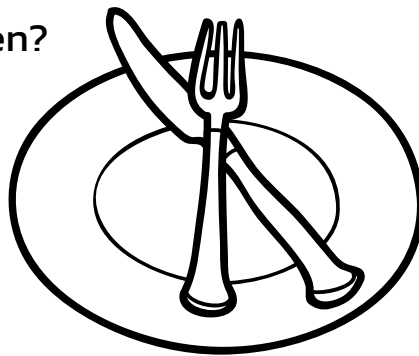
Ze worden te dik, ze vallen juist af, er wordt veel weg gegooid, men blijft op goed gewicht, maar het zou best kunnen dat ze ondervoeding hebben op het gebied van vitamine of mineralen. Als je minder eten hoeft te maken, scheelt dit tijd, geld en energie. Houd het van 1 bewoner eens een week bij.

Begin met een O-meting

Dit klinkt heel officieel. Schets snel hoeveel je opschept en hoe het bord gevuld is. Met een opscheplepel of portioneerlepel heb je snel een indruk. Heel precies zou zijn als je het weegt wanneer je het op het bord legt. Maak wel een onderverdeling in de onderdelen; groente, eiwitcomponent (vis, vlees of vega) en koolhydraten (pasta, rijst, aardappelen etc.)

Hoeveel wordt er niet opgegeten?

Vraag altijd of het gesmaakt heeft en probeer erachter te komen waarom wel of niet. Wat er achter blijft kan je van de begin portie aftrekken. Dit mag je weer grof schetsen in opscheplepel eenheden.



Heeft het
gesmaakt?

Mijn conclusie na een week is

Dit geef ik door aan
