



Geef me de 5

**DE PRAKTISCHE
METHODIEK
VOOR ONGANG
MET MENSEN
MET AUTISME**

gebruiksaanwijzing

BOODSCHAPPEN WIJZER

Wat

De Boodschappen wijzer is een handig hulpmiddel omdat:

- het helpt met het maken van de menuplanning,
- kiezen van wat er gegeten gaat worden, makkelijker wordt gemaakt,
- het je op nieuwe ideeën voor gerechten brengt,
- het zorgt dat je minder boodschappen vergeet te kopen,
- het maken van een boodschappenlijstje je minder tijd kost,
- boodschappen doen sneller gaat en
- het overzicht geeft in wat er de komende dagen gegeten gaat worden.

Hoe

Menuplanning maken

Start met het invullen van het menu. Wat wordt er, vanaf het moment dat er boodschappen worden gedaan, gegeten. Vul dit in onder de juiste dag. In onderstaand voorbeeld staat hoe je dit kan doen. Hier is uitgegaan van het invullen van alleen het avondeten, ook zou het ontbijt en middageten gepland kunnen worden.

Geet me de 5		Boodschappen wijzer					
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
MENU		Aardappels Bloemkool Worst	Lasagne	Pannenkoeken	Eten bij oma		

Kiezen

Met de Boodschappen wijzer kan je kiezen wat gegeten gaat worden.

Kies voor het plannen van je ontbijt of lunch of je brood, ontbijtgranen of iets uit de categorie overig wilt eten.

Kies vervolgens wat je uit deze categorie wilt eten. Als je voor brood of overig hebt gekozen, kies dan of je zoet of hartig beleg wilt en vervolgens welk beleg uit deze categorie. Kies als je voor ontbijtgranen hebt gekozen een zuivelproduct erbij uit de categorie zuivel.

Kies voor het plannen van je avondeten uit de categorie aardappel / rijst / pasta één product wat je wilt eten. Kies hierna uit de categorie groente én de categorie vlees / vis / vegetarisch wat je erbij wilt klaarmaken.

rende categorie van de Boodschappenwijzer langs.

Er zijn een paar uitzonderingen, zo staan eieren in de Boodschappenwijzer bij zuivel en liggen ze in elke winkel op een andere plaats.

Na het boodschappen doen

Hang thuis de gebruikte Boodschappenwijzer op, zodat inzichtelijk is wat de komende dagen gegeten gaat worden.

Hang een nieuwe Boodschapperwijzer op, zodat hierop alvast genoteerd kan worden welke producten (bijna) op zijn. Voordat er weer boodschappen worden gedaan, wordt deze Boodschappenwijzer gebruikt als menuplanner en boodschappenlijstje.

Tip

Het handigst is om 2 keer per week boodschappen te doen. De ene keer om de grote boodschappen te doen en de andere keer om verse producten bij te kopen. Bij minder vaak boodschappen doen zijn de verse producten niet altijd meer goed. Bij vaker boodschappen doen is de verleiding om meer producten te kopen groter, waardoor je duurder uit bent.