

Eetdagboek als app

Mijn Eetmeter



Voedingscentrum

Sinds kort biedt het Voedingscentrum de gratis Mijn Eetmeter app aan waarmee consumenten hun voedingspatroon in de gaten kunnen houden. De app is een vervolg op het Mijn Eetmeter programma van het Voedingscentrum.

Mijn Eetmeter is een programma op internet dat inmiddels al door zo'n 500.000 mensen wordt gebruikt. Zij gebruiken het programma als eetdagboek waarin ze dagelijks invullen wat ze eten en drinken. Op deze manier zien

ze of ze voldoende voedingsstoffen en energie binnenkrijgen, en ontvangen persoonlijke voedingsadviezen, gebaseerd op leeftijd, gewicht, geslacht en bewegingsniveau.

Ook in de nieuwe Mijn Eetmeter app kunnen consumenten alles zetten wat ze dagelijks eten om te zien of ze bijvoorbeeld niet te veel calorieën nuttigen. Samen met de ingebouwde BMI-meter krijgen ze hiermee meer grip op hun gewicht. De app geeft inzicht in 25 verschillende voedingsstoffen: van vitamines en mineralen, tot vetten en koolhydraten. Alle gegevens komen uit de Levensmiddelendatabank (LeDa) van het Voedingscentrum en RIVM. **(JV)**