

Actief blijven met eten heeft een positief effect op mentale fitheid

Dagelijks ben je op vele momenten bezig met eten en drinken: van het ontbijt, het eten van een stukje fruit, koffie drinken tot de avondmaaltijd. Ik neem het eten van een stukje fruit om te illustreren welke mentale handelingen er alleen al nodig zijn voordat je daadwerkelijk een stukje appel in je mond kunt steken. Hoeveel je moet nadenken, plannen, rekenen en inschatten om dit voor elkaar te krijgen.

Om te beginnen moet je op een gegeven moment bedenken dat je thuis wel eens een stukje fruit wilt eten. Daarvoor moet het in huis komen. Hiervoor moet je gaan dingen gaan regelen: welke soorten fruit wil ik dan in huis hebben, hoeveel eet ik er gemiddeld van zodat het niet bederft, waar haal ik het, hoeveel kost dat, heb ik dat geld?. Maar ook: Wanneer zijn de winkels open en is er misschien iets in de aanbieding waardoor ik minder kosten heb?



Wanneer het fruit dan uiteindelijk in huis is, moet ik nadenken over hoe en waar ik het wil bewaren, moet het eetmoment ervan gepland worden inclusief het bestek of servies dat daarbij nodig is. Na afloop moet ik zorgen dat ik mijn handen kan wassen, en moet ik de spullen op de juiste plek opruimen: servies in de vaatwasser, de schillen in de groenbak en de plastic zak bij het plastic.

En ook wil ik graag onthouden wanneer ik een bepaald soort appel niet lekker vind, zodat ik de volgende keer een andere soort koop.

Al met al vraagt iets kleins als een stuk fruit eten ongemerkt veel mentale handelingen en vaardigheden. Ook al zijn we ons daar niet zo bewust van zijn.

Als je kwetsbare mensen in onze samenleving stimuleert dat ze deze handelingen rond het eten en drinken zelf dagelijks blijven doen, bied je ze ongemerkt een mooi oefenterrein. Door ze zelf over hun eetmomenten na te laten denken, ze zelf te laten plannen, organiseren en berekenen, blijven deze vaardigheden getraind. Hierdoor kunnen ze deze vaardigheden ook inzetten bij andere activiteiten zoals een avondje uit, het kopen van een cadeautje of het uitvoeren van een hobby.

Een bijkomend positief effect is dat het leidt tot minder snel structurele zorg en ondersteuning.

Wil je meer verdieping? Benieuwd naar mijn visie? Bekijk de [vlog 'Actief met Eten'](#) waarin ik het verder toelicht.