






10 TIPS OM GEZOND TE ETEN



10 TIPS OM GEZOND TE ETEN

Behoud een gezond gewicht

- ▲ Hou je energie-inname en energieverbruik in evenwicht.
- ▲ Beweeg dagelijks minstens 30 minuten. Lever wekelijks een extra inspanning.

Eet regelmatig en gevarieerd

- ▲ Neem 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 gezonde tussendoortjes.
- ▲ Eet op vaste tijdstippen, samen met anderen.
- ▲ Zorg voor variatie in je menu. Eet wat het seizoen aanbiedt.
- ▲ Eet bewust en met mate. Leer afgaan op je buikgevoel. Zit aan tafel, eet langzaam en geniet ervan zonder afleiding.

Drink vooral water

- ▲ Drink minimaal 1,5 liter water per dag.
- ▲ Koffie en thee zonder suiker en gearomatiseerde waters kunnen als variatie.
- ▲ Drink zo weinig mogelijk dranken met (toegevoegde) suikers en licht frisdranken.
- ▲ Beperk alcohol.

Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd

- ▲ Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel.
- ▲ Eet als basis groenten, volle granen, aardappelen, fruit en peulvruchten, aangevuld met noten en plantaardige olie.

Beperk dierlijke producten

- ▲ Kies voor een kleine(re) portie vlees en kaas.
- ▲ Geef de voorkeur aan magere producten.
- ▲ Wissel af tussen vis, rood vlees, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen, zoals peulvruchten en tofu.
- ▲ Beperk ultrabewerkt(e) vlees en vleeswaren.

Vul aan met zuivelproducten of plantaardige alternatieven

- ▲ Bron van calcium.
- ▲ Alternatieven voor melkproducten: sojaproducten, verrijkt met calcium, vitamine B2 en B12.
- ▲ Plantaardige dranken op basis van granen, noten en zaden zijn geen volwaardige alternatieven.
- ▲ Kies voor halfvolle of magere varianten, bij voorkeur zonder toegevoegde suikers.

Eet vezelrijk

- ▲ Eet elke dag 300 g groenten en 2 tot maximaal 3 stukken fruit.
- ▲ Kies voor volkoren granen en aardappelen.
- ▲ Geef de voorkeur aan ongesuikerde muesli en ontbijtgranen.
- ▲ Vul je bord voor de helft met groenten. Eet extra groenten als tussendoortje of drink soep.

Kies voor gezonde vetten

- ▲ Bak en smeer met een plantaardige olie of kleine hoeveelheden zachte/vloeibare vetstof.
- ▲ Vermijd boter, harde margarines, kokosvet, palmolie en cacaoboter.
- ▲ Vermijd verborgen vetten (koeken, gebak, vette snacks) en gefrituurde bereidingen.

Wees zuinig met zout

- ▲ Matig het zoutgebruik en kies voor verse kruiden om smaak te geven.
- ▲ Vermijd kant-en-klare gerechten en let op voor verborgen zout (conserven, sauzen, bouillonblokjes).

Werk stapsgewijs

- ▲ Elke kleine verbetering is een stap vooruit.
- ▲ Werk planmatig: Stel, bijvoorbeeld, een weekmenu en boodschappenlijstje op.

