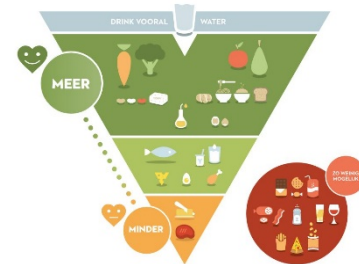


Lang artikel: Gezond eten met de voedingsdriehoek

Gezond eten, het is niet altijd even makkelijk en op het internet kom je best veel tegenstrijdige info tegen. Met behulp van de voedingsdriehoek geven we je 10 tips mee over hoe je gezonder kan eten en wat je dan best eet:



Wat?

- 1) **Drink vooral water.** Wist je dat meer dan de helft van ons lichaam uit water bestaat? We kunnen er dus niet zonder. Daarom staat het ook helemaal bovenaan in de driehoek. Water is en blijft de beste dorstlesser.
Tip: Wissel gerust af met bruiswater, thee of koffie zonder suiker of ga eens voor water met een smaakje.
- 2) **Plantaardige producten zijn de basis voor elke maaltijd.** Zij vormen de donkergroene zone van de driehoek. Dit wil zeggen dat we uit deze producten het grootste gezondheidsvoordeel halen. Voorbeelden van plantaardige producten zijn groenten, fruit, volle granen, peulvruchten en in kleinere hoeveelheden ook noten en plantaardige olie.
- 3) **Vul matig aan met dierlijke producten.** Denk hierbij aan vlees, vis, gevogelte, kaas, yoghurt melk, ... Het zijn producten waarvan dagelijks kleinere porties volstaan. Daarom zijn ze lichtgroen. Je wisselt ze best af met plantaardige bronnen zoals peulvruchten of tofu.
- 4) **Eet niet te veel rood vlees en boter.** Rood vlees bevat ijzer en dat is nuttig. En af en toe een beetje boter of kokosvet kan ook geen kwaad, maar deze hebben mogelijks ook een ongunstig effect op onze gezondheid. Daarom vinden we ze terug in de oranje zone.
- 5) **Vermijd erg bewerkte voeding.** Denk hierbij aan snoep, koekjes, chips, alcohol, frisdrank. Deze lekkernijen hebben geen enkele waarde voor ons lichaam.

Hoe?

- 1) **Varieer en zoek alternatieven.** Elke dag hetzelfde eten wordt snel saai en is eentonig. Varieer door bv. elke dag een andere seizoensgroente of -fruit te eten.
- 2) **Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen.** Vermijd te veel tussendoortjes en probeer ook om samen met familie, vrienden, collega's, burens, ... te eten. Dat helpt je om regelmaat te houden.
- 3) **Eet bewust en met mate.** Leer hierbij afgaan op je buikgevoel. Leer het verschil tussen honger en verzadigd zijn. Hoe doe je dat? Door bewust bezig te zijn met eten. Zit aan tafel, eet langzaam en geniet van wat je aan het eten bent. Vermijd afleiding zoals tv, smartphone,...
- 4) **Pas je omgeving aan.** Maak van de gezondste keuze, de makkelijkste keuze. Leg bijvoorbeeld fruit in het zicht in de keuken en bewaar geen snoep of koek in je auto of kantoor. Stop een

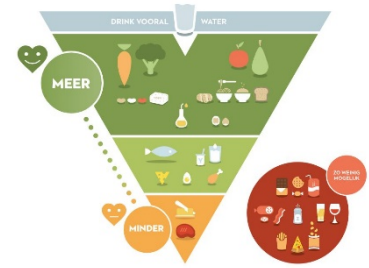
portie soep of pastasaus in de diepvries voor dagen met weinig tijd. Of neem een flesje water en een zakje noten mee in je tas.

- 5) **Werk stapsgewijs.** Elke kleine verbetering is een stap vooruit. Start bv. met één stuk fruit per dag als je dit nu nog niet doet. En geef vooral niet op wanneer het een keertje niet lukt. Dat overkomt de beste.

Kortom, ga dus voor minder rood en oranje op je bord en voor meer groen! Verwen jezelf dagelijks met lekkere, gezonde voeding en gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting. Gewoon niet te vaak en niet te veel. Zoek de goede balans tussen voor je lichaam zorgen en genieten.

Kort artikel: Gezond eten met de voedingsdriehoek

Gezond eten, het is niet altijd even makkelijk. Met behulp van de voedingsdriehoek geven we je graag 10 tips om gezond te eten:



Wat?

- 1) Drink vooral water. Maar wissel gerust eens af met bruiswater, water met een smaakje en thee of koffie zonder suiker.
- 2) Plantaardige producten zijn de basis voor elke maaltijd. Voorbeelden hiervan zijn groenten, fruit, volle granen, peulvruchten en in kleinere hoeveelheden ook noten en plantaardige olie.
- 3) Vul matig aan met dierlijke producten zoals vlees, vis, gevogelte, kaas, yoghurt melk, ...
- 4) Eet niet te veel rood vlees en boter.
- 5) Vermijd erg bewerkte voeding zoals snoep, koekjes, chips, alcohol, frisdrank, ...

Hoe?

- 1) Varieer en zoek alternatieven.
- 2) Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen. Dat helpt je om regelmaat te houden.
- 3) Eet bewust en met mate. Leer het verschil tussen honger en verzadigd zijn.
- 4) Pas je omgeving aan. Maak de gezondste keuze, de makkelijkste keuze.
- 5) Werk stapsgewijs. Elke kleine verbetering is een stap vooruit.

Kortom, ga dus voor minder rood en oranje op je bord en voor meer groen! Verwen jezelf dagelijks met lekkere, gezonde voeding en gun jezelf af en toe een minder gezonde uitpatting. Gewoon niet te vaak en niet te veel. Zoek de goede balans tussen voor je lichaam zorgen en genieten.