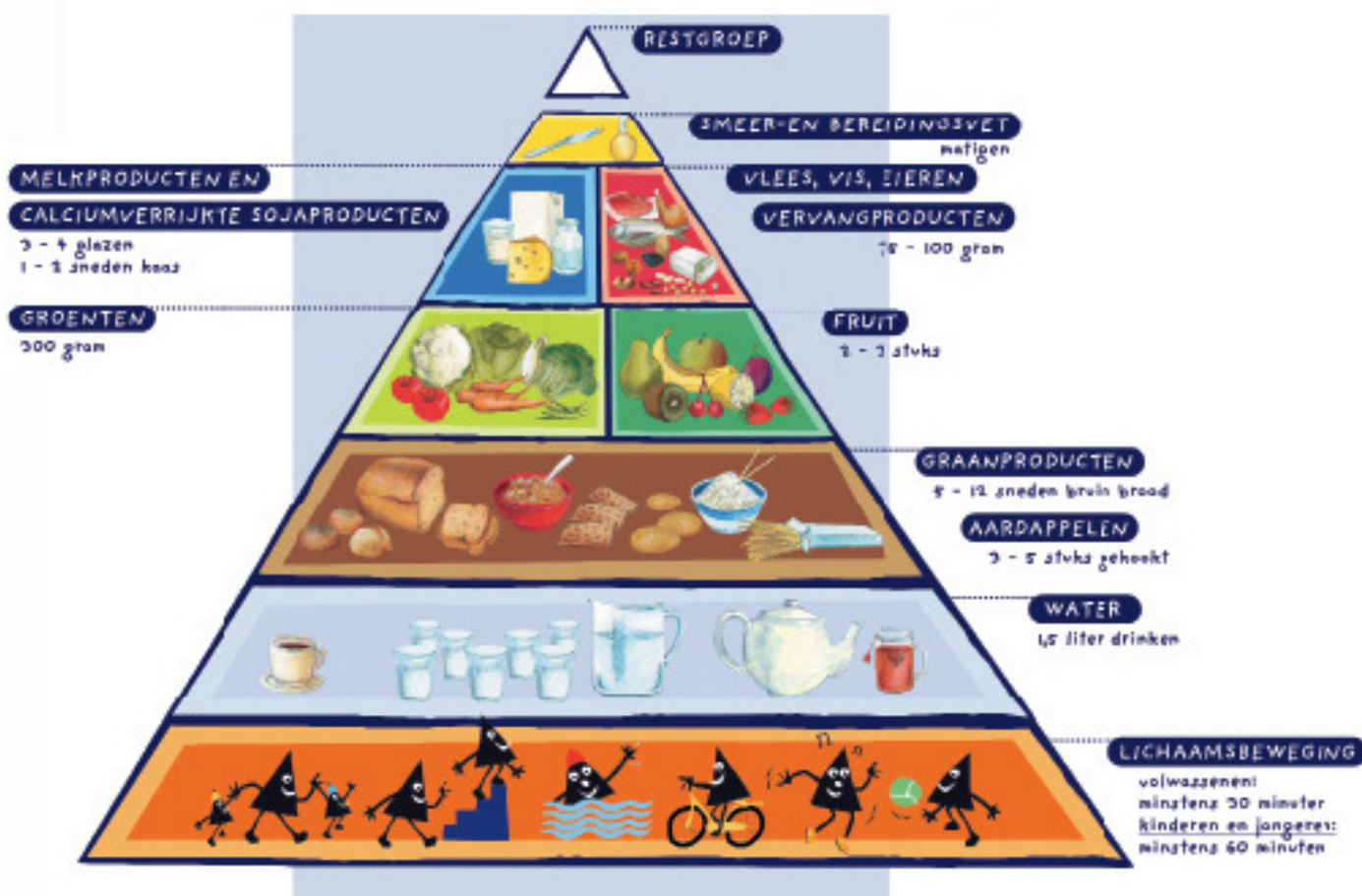




# MEDISCH HUIS COLIN

## WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

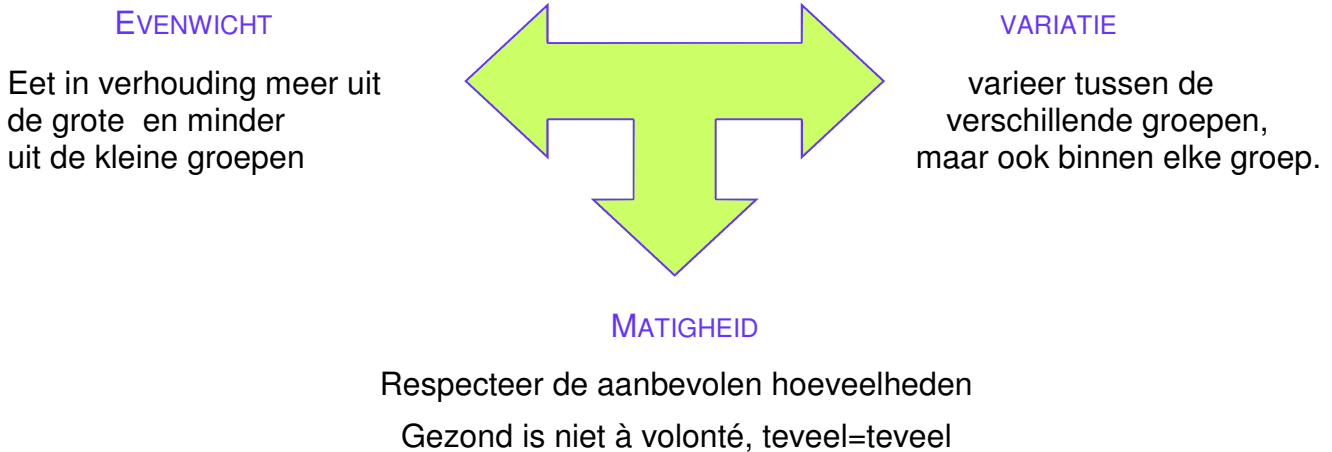
### De Actieve Voedingsdriehoek



## PIJLERS VAN GEZONDE VOEDING

Koop fruit en groenten in het juiste seizoen en indien mogelijk bij plaatselijke telers.  
Het is goedkoper en beter voor het milieu omdat er minder voedselkilometer worden afgelegd.

### ENERGIE-INNAME=ENERGIE-VERBRUIK



## **B** EWEGEN?

Een gezond gewicht is geen garantie voor een gezond lichaam, een goede conditie is dit wel.

Minder kans op:

- osteoporose
- hart- en vaatziekten
- overgewicht
- hoge bloeddruk
- bepaalde vormen van kanker
- diabetes



Meer kans op:

- verbetering lichaamssamenstelling
- meer spieren
- steviger botten
- ontspannend
- stressverlagend
- beter slaapritme

Maar hoe krijg je nu die goede conditie?

Voor niets gaat de zon op, dus je moet er iets voor over hebben, maar wees gerust, het loont!

### **Er zijn 3 normen van beweging**

- **bewegnorm: dagelijks 30' matig bewegen**
- **Stappennorm: dagelijks 10000 stappen**
- **Sportnorm: 3x 20' sporten aan hoge intensiteit**

Geen tijd? Splits de beweegtijd op! Het is perfect mogelijk om de 30' te spreiden over de dag ingepast in je dagelijkse activiteiten.

Bv: 10' wandelen naar bushalte 's morgens en 10' 's avonds terug. Dan hoef je nog maar 10' extra te bewegen die dag.

Ben je ouder dan 35 en niet sportief? Ga dan eerst langs bij je huisarts.

## IN DE PRAKTIJK

Doe korte afstanden te voet of met de fiets

Ga je met het openbaar vervoer? Stap een halte vroeger af en doe de rest te voet.

Gebruik een stappenteller en registreer een aantal dagen je stappen

Beweeg samen met een vriend of collega en maak een wandeling tijdens de lunch.

Kies iets wat je graag doet.

Beperk lange periodes van zitten

Zet bewegen in je agenda, bv een vaste avond in de week

Kies activiteiten die passen in je dagelijkse bezigheden.

Bv actieve spelletjes spelen met je kinderen.

Probeer eens iets nieuws. Volg een initiatieles en kijk of het je bevalt.

Gebruik de trap in plaats van de lift.

Denk: IK KAN HET!



**Over een afstand van 5km ben je in de stad tot 30% sneller met de fiets dan met de auto!**

## WATER

Meer dan de helft van ons lichaam bestaat uit water. We verliezen dagelijks 2,5l vocht via onze ademhaling, zweten, urine en stoelgang.

Dit verlies moet natuurlijk terug aangevuld worden. We halen ongeveer een liter vocht via de spijsvertering uit onze vaste voeding. Rest er nog 1,5l die we zelf moeten compenseren door te drinken. Hiervan zou 1l uit water moeten bestaan. De rest mag via koffie, thee, soep...



### waterschema

Ontbijt: 1 glas

Tussendoor: 1 glas

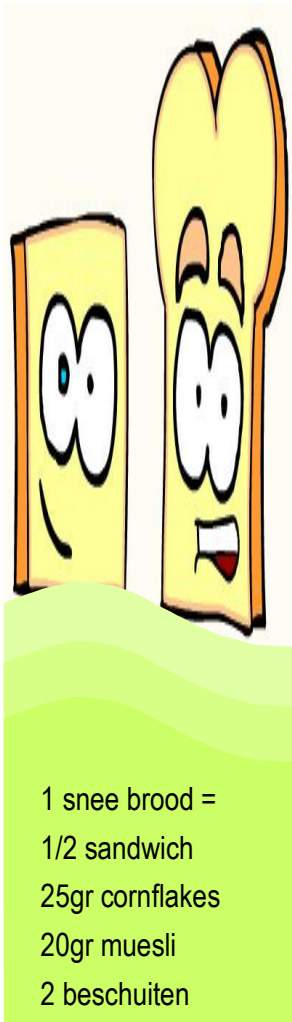
Lunch: 1 glas

Tussendoor : 1 glas

Avondmaal: 2 glazen

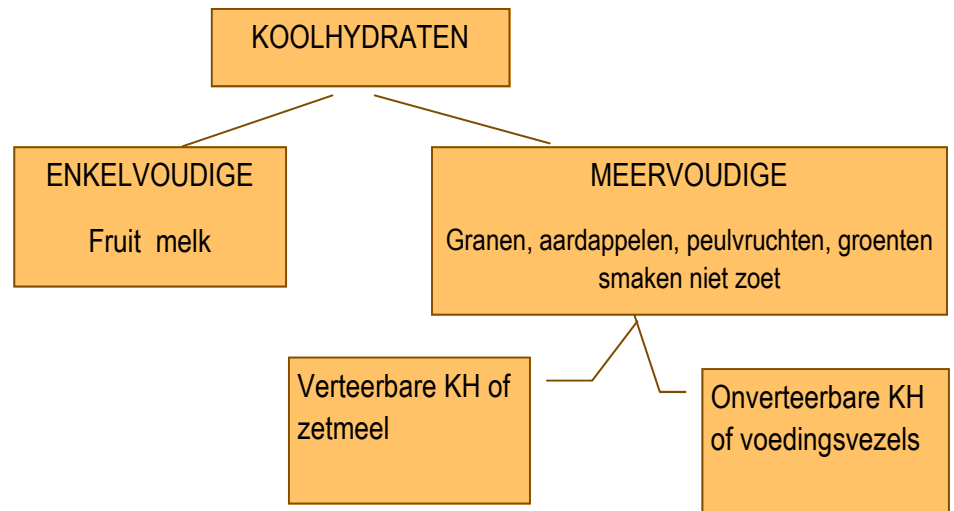
Tussendoor: 1 glas

**Dorst = tekort aan vocht + vermindering van fysieke en mentale prestaties**



# GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Zijn onze belangrijkste energiebron.  
Een bron van koolhydraten, plantaardige eiwitten, vezels, vitamines en mineralen  
In elke hoofdmaaltijd moeten graanproducten aanwezig zijn.



Verteerbare koolhydraten worden omgezet in glucose alvorens ze in het lichaam worden opgenomen. Meervoudige koolhydraten verdienen de voorkeur omdat ze bestaan uit lange ketens waardoor ze traag verteerd worden en ons dus langer van energie kunnen voorzien. Teveel aan glucose wordt onder vorm van vetten opgeslagen in het lichaam.

## Voedingsvezels?

Zijn onverteerbare koolhydraten, maar onmisbaar in onze voeding omwille van de verschillende gunstige effecten op onze gezondheid.

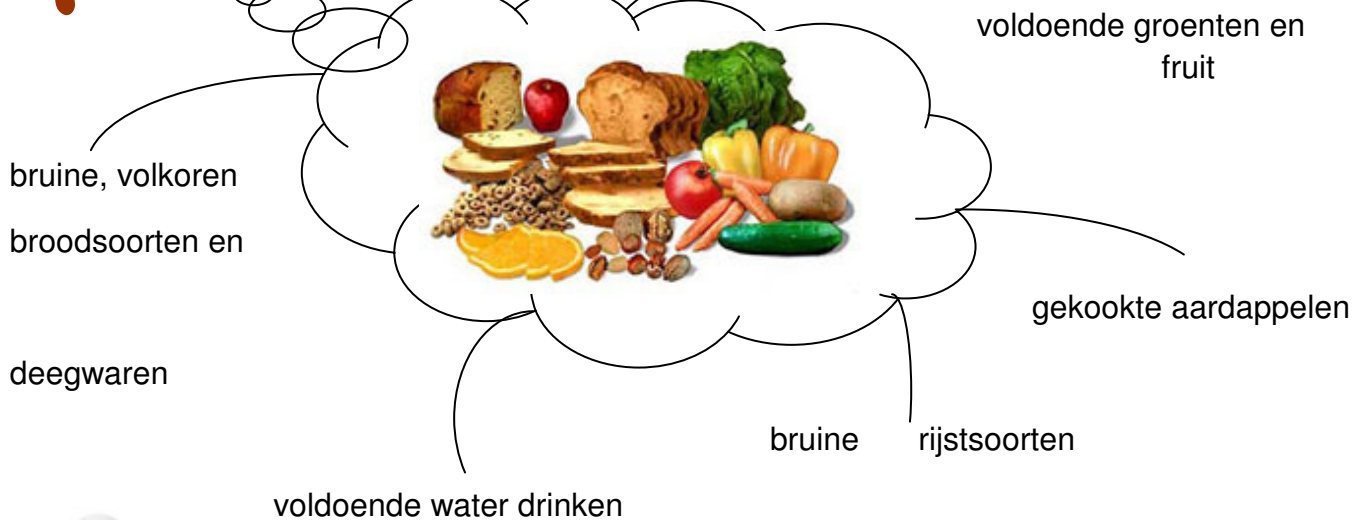
- \* Bescherming tegen bepaalde aandoeningen zoals constipatie, darmkanker.
- \* Bevordering van vlotte stoelgang door versnelling van passage door de darmen en het vergroten van het volume. Maar enkel als je ook voldoende water drinkt, anders raak je eerder geconstipeerd. Dit effect wordt voornamelijk veroorzaakt door vezels uit granen.
- \* Voedingsvezels zijn ook een goede voedingsbodem voor gezonde darmbacteriën.
- \* Vezels uit groenten en fruit verlagen het cholesterolgehalte in het bloed. Ze verhinderen de opname van cholesterol via de darm zodat deze met de stoelgang mee uitgescheiden wordt. Dus een positief effect voor ons hart en onze bloedvaten.
- \* Goed voor een stabiele suikerspiegel. Vezels verteren trager waardoor onze suikerspiegel minder snel stijgt en dus minder pieken vertoont.
- \* Preventief tegen overgewicht. Vezels geven langer een verzadigd gevoel, dus minder snel honger waardoor we niet naar vet- en suikerrijke snacks grijpen tussendoor.

GROENTEN  
BROCCOLI  
RODE KOOL  
SPERZIEBONEN



FRUIT  
PASSIEVRUCHT  
BESSEN  
FRAMBOZEN

**T**ips



*teveel vezels is niet goed,  
dan gaan er teveel nuttige voedingsstoffen verloren.*

**1 VOLWASSENE = 30GR VOEDINGSVEZELS/DAG**

Een veelgehoorde fabel is dat brood en pasta dikmakers zijn.

Je wordt echter niet dik van het brood of de pasta, maar wel van wat je erbij eet!

Het donkerste brood is niet per definitie het gezondste. Soms wordt mout gebruikt als kleurstof voor brood. Ook wit brood met extra vezels is niet hetzelfde als de klassieke bruine boterham.

Beste keuze is dus een gewone bruine boterham.

# GROENTEN

Leverancier van\_koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen.

Groenten zijn van nature vetarm en bevatten veel antioxidanten.

We hebben zo'n 300gr groenten per dag nodig, waarbij we ook de nodige variatie moeten inbouwen. Niet elke groente levert dezelfde vitaminen, broccoli bevat bijvoorbeeld veel vitamine C, wortelen leveren veel betacaroteen.

Seizoensgroenten zijn lekkerder en budgetvriendelijker.

## 300 gram groenten?



Vul de helft van je bord met groenten.



eet groenten bij de broodmaaltijd en tussendoor



verse groentesoep draagt bij tot je dagelijkse portie groenten

300 gram =

1 tomaat + 5 eetlepels gekookte wortelen

1 stronk rauw witloof + 5 eetlepels gestoomde prei

8 kerstomaatjes + 4 eetlepels bloemkool en broccoli + kom groentesoep

Verse groenten krijgen de voorkeur op voorwaarde dat u ze binnen 3 dagen consumeert. Diepvriesgroenten zijn een waardig alternatief voor vers als er geen zout of saus aan is toegevoegd.

Deze worden na de oogst onmiddellijk ingevroren en verliezen dus geen vitaminen.

**VARIEER** in kleur en in soort.  
Zo krijg je alle belangrijke vitaminen en mineralen binnen.



## GROENTESMULTIPS

- aperitief met kerstomaatjes, radijsjes, schijfjes komkommer en wortelreepjes
  - Proeven moet! Soms moet je iets 8 à 10 keer proeven voor je kan zeggen dat je het echt niet lust.
  - Schep niet teveel op je bord. Je kan altijd groenten, aardappelen, rijst of pasta bijvragen.
- Varieer in groenten. Probeer zo mogelijk 2 soorten klaar te maken. Worteltjes met erwtes, bloemkool en broccoli. 2 soorten doet meer eten.
  - Verdeel de groenteporties over de dag.
  - Puree mag, maar eet ook altijd een deel van de groenten als herkenbare groenten.
  - Iedereen lust wel iets niet. Spreek binnen het gezin af wat je echt niet lust. Beperk je tot 2, max. 3 voedingsmiddelen waarvoor je dan iets anders krijgt als het toch op het menu staat.

## F RUIT

Fruit levert onze broodnodige vezels, vitaminen en mineralen aan.

In deze groep vinden we vers fruit, gedroogd fruit, diepvriesfruit, vruchtensappen, fruit in blik of glas en fruitmoes. Vers fruit krijgt echter wel de voorkeur op alle anderen.

Fruit vinden we in allerlei kleuren, dus varieer naar hartenlust. Veel vitaminen en vezels zitten net onder de schil. Het is dus best om fruit met schil te eten op voorwaarde dat je het eerst goed wast.

Hoewel er in confituur en vruchtenstroop fruit verwerkt is, hoort het niet tot de fruitgroep, maar tot de restgroep. Er zitten namelijk niet voldoende vezels, vitaminen en mineralen in als je het vergelijkt met een stuk fruit.



**SMOOTHIES/FRUITSAP ~~≠~~ FRUITPORTIE?**

**FRUITSAPPEN EN SMOOTHIES BEVATTEN MINDER VEZELS, LEVEREN MEER ENERGIE EN ZIJN MINDER VERZADIGEND DAN VERS FRUIT. EEN GLAS FRUITSAP BEVAT EVENVEEL SUIKER ALS EEN GLAS FRISDRANK.**

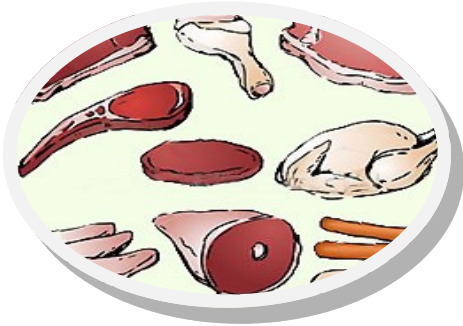
**DAAROM BEPERK JE BEST HET GEBRUIK VAN SMOOTHIES EN FRUITSAPPEN.**





# VLEES, VIS, EIEN EN VERVANGPRODUCTEN

Een bron van eiwitten, vitaminen (B12) en mineralen (ijzer)  
Belangrijk voor groei, opbouw en herstel van ons lichaam.



Vlees bevat veel verzadigd vet, kies daarom voor de magere soorten, zoals kip, kalkoen, rundsvlees. Bereide vleeswaren bevatten doorgaans meer verzadigd vet en horen thuis in de rest-groep.

*100gr bereid vlees per dag*

Eet 2x per week vis, 1x vette vis en 1 x magere vis.  
Vis in blik is even goed als vers op voorwaarde dat je natuur neemt. Vis is rijk aan onverzadigde vetten. Deze hebben een gunstige invloed op ons hart- en bloedvaten. Kies om ecologische redenen voor vissoorten die niet overbevist zijn, bv: kabeljauw uit Barentszee, schelvis, noordzeegarnalen. Kijk op [www.goedeviss.nl](http://www.goedeviss.nl)

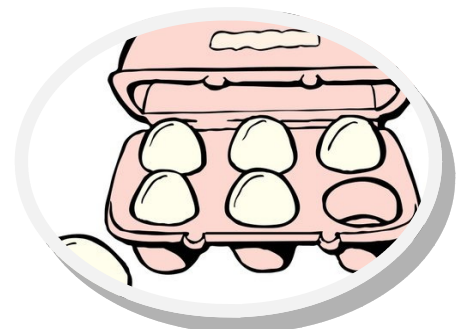


*2x per week vis*



Noten en zaden zijn zeer energierijk. Hoewel het gezonde vetten zijn, beperk je ze best tot een handvol per dag.

*Max. 1 handvol per dag*



*Max. 3x per week*



Plantaardige eiwitbronnen kunnen vlees enkel volwaardig vervangen als ze gecombineerd worden met eieren of melkproducten. Deze vleesvervangers leveren echter geen vit B12 aan en zijn ook minder goede ijzerbronnen.

*Tofu, tempeh, peulvruchten*

# SMEER- EN BEREIDINGSVET



Vetten zijn een essentieel onderdeel van onze dagelijkse voeding. Ze brengen essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen aan. Maar ze leveren ook energie. Toch mogen we vetten niet uit onze voeding schrappen, maar moeten we de juiste keuze maken betreffende de hoeveelheid en de soort vet.

Grofweg genomen zijn er 2 soorten vetten. Onverzadigde en verzadigde. Een simpel geheugensteuntje vertelt wat goed is en wat niet.

**V**ERZADIGD = VERKEERD

**O**NVERZADIGD = OKE

Verzadigd vet vinden we vooral terug in dierlijk producten (vlees, boter, zuivel). Deze vetten kunnen ons cholesterolgehalte verhogen en zo verantwoordelijk zijn voor hart- en vaatziekten. Daarom kiezen we best voor mager vlees, magere zuivel, olijfolie, ... Soms zitten er in plantaardige vetten ook veel verzadigde vetten, bv: kokosvet. De industrie maakt gebruik van gehard plantaardig vet, wat veel verzadigd vet bevat, voor bv. Koekjes, gefrituurde snacks, ...

Onverzadigd vet kunnen we opsplitsen in mono- en polyonverzadigd vet. Deze vetten hebben eerder een gunstig effect op ons hart- en bloedvaten.

Transvetten worden gevormd als plantaardige vetten in gehard plantaardig vet worden omgezet. Zij zijn mogelijk nog schadelijker voor onze gezondheid en zijn vooral te vinden in industrieel gebak en gefrituurde snacks.

## Onderverdeling van verzadigde en onverzadigde vetten



Nu weten we al dat er verschillende soorten vetten zijn. Het is ook belangrijk dat we beseffen dat er in veel voedingsmiddelen vetten zitten die we niet zien, de zogenaamde verborgen vetten.

### Zichtbare vetten

Boter  
Olie  
Margarine  
Mayonaise  
Room  
...

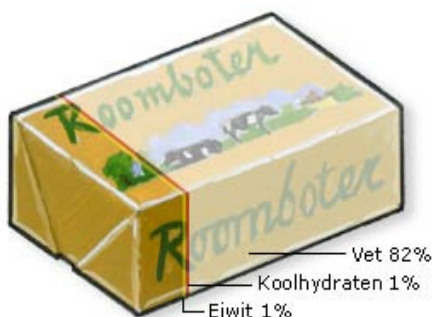
### Onzichtbare vetten

Vet vlees  
Kaas  
Volle melk  
halfvolle melk  
Chips  
Chocolade

Om dus onze vetinname te beperken schrappen we best de verborgen vetten uit koekjes en snacks in plaats van de smeer- en bereidingsvetten, aangezien deze belangrijke essentiële vetzuren en vitaminen bevatten.

### TIPS

- Gebruik vetten met mate en varieer tussen de gezonde soorten
- Gebruik onverzadigde vetten
- 1 mespunt smeervet per snede brood
- 1 eetlepel bereidingsvet per persoon
- Kies voor vetten die direct uit de koelkast vloeibaar, zacht of smeerbaar zijn, deze bevatten onverzadigde vetten.



Energie  $\approx$  446,3 kcal/per 250 gr

Een wikkel = rijk aan verzadigd vet



Vloeibare, koelkastsmeebare vetten zijn oké

# R ESTGROEP

De restgroep is een zwevend topje boven de voedingsdriehoek. Dit betekent dat we deze groep eigenlijk niet nodig hebben als essentiële voedingsgroep. .

zoetigheden

snoep

Mineralen



aanleveren energie (= kcal)

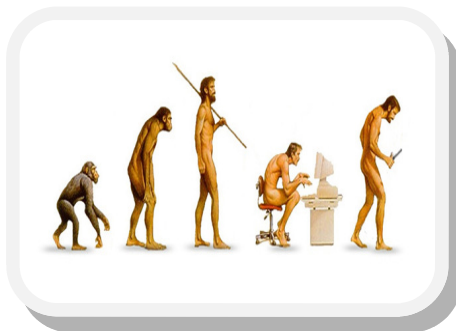


frisdranken

vitaminen



sauzen



Ook sedentair gedrag zit in de restgroep. Hiermee worden zittende activiteiten bedoeld. Het is belangrijk dat we voldoende bewegen. En ook al zijn we actief, dan nog moeten we onze tijd voor het scherm beperken.

Kinderen en jongeren moeten dagelijks 60 minuten bewegen. Alle anderen dagelijks 30' beweging inbouwen of 3x week 30' sporten.



De restgroep bevat voedingsmiddelen die we strikt genomen niet nodig hebben, maar toch regelmatig opduiken in onze voeding. Daarom is het belangrijk dat we ook hier een onderscheid kunnen maken. Sommige producten zijn toch nog beter dan andere, bv: confituur is te verkiezen boven choco, omdat confituur geen vet bevat. Zo is er ook voor koeken een verdeling in 3 keuzegroepen te maken.

eerstekeuzekoeken	tweedekeuzekoeken	derdekeuzekoeken
Max. 150kcal/portie Max. 15g vet/100g Min. 2g vezels/100g Max. 400mg Na/100g	Max. 200kcal/portie Max. 20g vet/100g Min. 1g vezels/100g Max. 600mg Na/100g	> 200kcal/portie > 20g vet per 100g < 1g vezels / 100g > 600mg Na / 100g
Bv: peperkoek, rijstwafels, sommige granenkoeken, sommige droge koeken	Bv: speculaas, boudoirs, sommige granenkoek en mueslirepen, sommige droge koeken	Bv: chocoladekoeken, koffiekoeken, gevulde koekjes, cake, wafeltjes

## B roodbeleg?

Wissel steeds af tussen hartig en zoet broodbeleg, maar hou de volgende regel in gedachten.

Zoet en vetrijk: choco, chocolade, speculaaspasta, pindakaas,...

Zoet en vetarm: confituur, honing, stroop, peperkoek

## S auzen behoren tot de restgroep, ook de lightversie.

Kies voor vetarme varianten, maar gebruik ook deze met mate, want ze bevatten nog steeds teveel zout en teveel vet.

Betere keuzes zijn bv: pickles, ketchup, yoghurtdressing.

## F risdrank, fruitsap, energiedranken, sportdranken, ...behoren tot de restgroep omwille van teveel aan suiker of zout. Water is nog steeds de beste dorstlesser.

Sportdranken bevatten naast suiker ook veel zout en zijn enkel nuttig voor sporters die met hoge intensiteit meer dan 1 uur sporten.

Energiedranken bevatten cafeïne en taurine (=opwekkend middel), daarnaast zijn het ook nog eens caloriebommen, dus best te mijden.

Ook zoutrijke bouillons en oplossoepjes horen niet in onze dagelijkse voeding thuis.

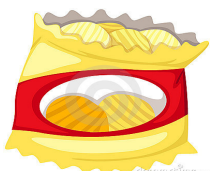
## A lcohol is geen essentiële voedingsstof en behoort dus ook tot de restgroep.

Het beschermende effect op hart- en vaatziekten weegt niet op tegen de nadelen van alcoholgebruik, nl. gewichtstoename door het hoge calorieëngehalte en het opwekken van de eetlust. Door te bewegen, veel groeten en fruit te eten kan je je hart en bloedvaten veel efficiënter beschermen.

De aanbeveling rond alcohol is 1 glas alcohol voor vrouwen en 2 glazen alcohol voor mannen en dit liefst niet elke dag.

De restgroep is niet essentieel in een evenwichtige voeding. Best is dus dat je niet dagelijks iets uit de restgroep eet. Gebeurt het toch, beperk je dan tot max. 250 kcal.

*Max. 250 kcal per dag uit de restgroep*



45 g chips

1 donut



70 g friet



1 wafel

2 plakjes cake



2 glazen wijn



1 chocoladereep



# GEZOND DE DAG DOOR!

## Ontbijt

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Het laadt onze batterijen op zodat we ons in de voormiddag beter kunnen concentreren en beter kunnen presteren.

### Geen ontbijt = kans op appelflauwte in de voormiddag.

Op dat moment grijpen we sneller naar energie- en vetrijke snacks, waardoor je bij de volgende hoofdmaaltijd minder honger hebt en in de namiddag weer meer kans hebt op zin in een suikerrijk tussendoortje. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht, die je makkelijk kan doorbreken door een volwaardig ontbijt te nuttigen.

Bijkomend voordeel is dat je een betere opname van de voedingsstoffen, zoals ijzer en calcium, hebt en dat je meer uit de essentiële voedingsgroepen eet dan mensen met slechte ontbijtgewoonten.

**Graanproduct:**  
Volkorenbrood, ongesuikerde ontbijtgranen

**Smeervet:**  
dun smeren met minarine

**Drank**  
water, koffie of thee



**fruit**  
vers fruit als broodbeleg

**Beleg**  
wissel af tussen hartig en zoet  
en gebruik steeds een enkele laag

### Melkproduct

Yoghurt, magere harde kaas, plattekaas  
Een glas melk zijn goede calciumbronnen



Wie goed ontbijt, grijpt minder snel naar calorierijke tussendoortjes of te grote porties bij de volgende maaltijd. Een goed ontbijt verhoogt de slaagkansen op gewichtsverlies en -behoud.

Eet na de avondmaaltijd enkel nog een lichte snack zoals een potje yoghurt zodat je 's ochtends voldoende honger hebt voor een ontbijt.

Ongesuikerde ontbijtgranen of muesli passen in een gevarieerde voeding. Als je ontbijtgranen combineert met een volkorenboterham en een stuk fruit, creëer je dankzij de boterham een langere verzadiging in de voormiddag.

*20 à 25g muesli = 1 boterham*

## Tweede broodmaaltijd

wordt afhankelijk van uw dagindeling 's middags of 's avonds gegeten.

In tegenstelling tot het ontbijt leent deze maaltijd zich beter tot een combinatie met groenten, hetzij in de vorm van groentesoep, hetzij in de vorm van een slaatje of als extra beleg.

Gebruik dezelfde tactiek als bij het ontbijt:

- afwisselen van hartig en zoet beleg, geen dubbel beleg
- Bruine broodsoorten
- Fruit als beleg
- Water, halfvolle melk, koffie of thee
- Fruit of melkproduct als dessert

### Belegde broodjes?

Een belegd broodje van 1/2 stokbrood komt overeen met 6 sneden brood met beleg en is daardoor vaak energierijker dan goed is voor een lunch. Wat je als beleg kiest, heeft ook invloed op de totale vetinname en is vaak te calorierijk.

Beperken is dus de boodschap.



### Een gezonde lunchbox?



- = een bruine boterham
- + magere verse kaas, radijsjes in schijfjes en peterselie
- + ham met schijfjes kiwi of perzik
- + kaas met schijfjes komkommer of tomaat
- + gebakken ei met uui en tomaat
- + plattekaas met confituur en vers fruit

## Warme maaltijd.

De grootste leverancier van groenten en vlees is onze warme maaltijd. Daaruit halen we vitamines, mineralen, ijzer en voedingsvezels.

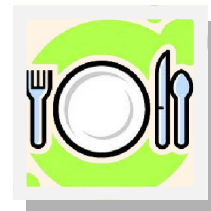
Het ideale bord bestaat voor de helft uit groenten, een kwart uit vlees of vis en een kwart uit aardappelen, rijst of pasta. Eet een bord groentesoep vooraf, dan heb je al een deel van je aanbevolen groenteportie binnen.

Per persoon gebruiken we 1 eetlepel bereidingsvet, arm aan verzadigde vetzuren.

Kies water als drank en als je een dessert wenst, kies dan één dat een aanvulling biedt aan de maaltijd; bv: een melkproduct of een stuk fruit.

## Tips

- verse soep is de ideale hongerstiller
- Aardappelen bevatten vitamine C, pasta en rijst niet. Combineer deze dus steeds met groenten die rijk zijn aan vitamine C, bv: paprika, broccoli, bloemkool  
Een dessertje rijk aan vitamine C, bv: kiwi, pomelo, pompelmoes, aardbeien, bessen
- Max. 1x/week gefrituurde of gepaneerde gerechten
- Saus is een bron van vetten en energie. Serveer saus dus best apart en kies voor alternatieven met een lager vetgehalte, bv: saus op basis van tomaat.



# Tussendoortjes

Tussendoortjes zijn een aanvulling op onze voeding op voorwaarde dat je de juiste keuze maakt.

Zo kunnen we de energiebehoefte spreiden over de dag wat vooral bij kinderen en jongeren belangrijk is. Maar ook volwassenen kunnen baat hebben bij tussendoortjes. Veel hangt af van je werktijden en de tijd tussen de hoofdmaaltijden.

Langer dan 5 à 6u tussen de maaltijden? Neem dan gerust een tussendoortje.



Een ideaal tussendoortje bevat max. 150 kcal  
Kleuters en lagere schoolkinderen max. 50-100kcal

## Het ideale tussendoortje.

Vers fruit, yoghurt, cracker,  
melk,  
boterham, rijstkoeken

+ water of melk

## Varieer in je tussendoortjes.

Bv: voormiddag fruit met een cracker, namiddag een boterham of koek , 's avonds yoghurt.

Kijk ook naar je totale dagvoeding. Eet je graag fruit als dessert, kies dan iets anders als tussendoortje.

## Op stap?

- fruit dat je niet hoeft te schillen: appel, banaan, druiven
- Rijstkoek of droge koek
- Belegde boterham
- 2 sneetjes peperkoek

1	2	3
Max. 150 kcal Matig qua vet en zout	Max. 200 kcal Met mate gebruiken	SNOEP! Niet dagelijks gebruiken
Vers fruit, verse fruitsla Bruine brood met groenten en mager beleg Beschuit, crackers, toast ontbijtgranen zonder toegevoegde suiker magere/halfvolle melkproducten eerstekeuzekoeken	Fruit in blik Gesuikerde ontbijtgranen Gesuikerde melkproducten Volle melkproducten tweedekeuzekoeken	Chocolade Snoeprepen Chips Roomijs Derdekeuzekoeken



# Dranken

Om onze vochtbalans in evenwicht te houden is het belangrijk dat we ook tussendoor voldoende drinken.

De beste keuze is uiteraard water.

Kiezen we toch voor iets anders, zorg er dan voor dat deze drank geen calorieën levert.

Is dit wel het geval, dan is het belangrijk dat ze ook andere nuttige voedingsstoffen zoals calcium of vitamine C leveren.

Dranken die cafeïne of zoetstoffen bevatten drinken we best niet teveel.

Volwassenen beperken de hoeveelheid tot maximaal 500ml per dag. Kinderen en jongeren drinken best geen van deze dranken.

*Drink zoveel mogelijk verspreid over de dag en start 's morgens*

Water en halfvolle melk zijn ideale dranken voor bij de maaltijd en tussendoor.

Beperk het gebruik van chocomelk en fruitmelkdranken.

Sportdranken en frisdranken hebben we niet nodig.

Als je een drank kiest let je best op het energiegehalte, maar ook op de extra voedingsstoffen die worden aangeleverd.

De energiewaarde van fruitsap, melkdranken en frisdranken ligt dicht bij elkaar.

Toch verkiezen we hier eerst melkdranken omdat deze ook calcium en vitamines leveren. Fruitsap verkiezen we boven frisdrank omdat deze ook mineralen, vitamines en vezels bevatten. Maar fruitsap bevat wel bijna evenveel energie als frisdrank dus best niet dagelijks gebruiken.



## Light?



Lightfrisdranken bevatten kunstmatige zoetstoffen in plaats van suiker. Toch is dit niet geheel onschuldig. Deze dranken bevatten ook zuren die tanderosie kunnen veroorzaken. Als je toch eens lightfrisdrank nuttigt, drink je glas dan direct leeg en wacht minstens een halfuur voor je je tanden poetst.

## In de praktijk?

Nu je de theorie gelezen hebt, ben je klaar op de opgedane kennis uit te testen bij je volgende boodschappenronde. Dit is echter geen gemakkelijke opgave. Er zijn zoveel verschillende producten voor een voedingsmiddel dat we soms door het bos de bomen niet meer zien.

**Het voedingsetiket** kan ons helpen om toch de juiste keuze te maken.

Het etiket is het uithangbord van een product, bedoeld om te verkopen. Buiten de bij wet verplichte info staat er ook informatie op die het product aantrekkelijker moet maken bij de consument.



## Tips

Ik zet enkele tips op een rij om het jou wat makkelijker te maken.

- **een ingrediëntenlijst** begint altijd met het product dat qua gewicht het meest voorkomt. MAAR sommige ingrediënten kunnen onder verschillende benamingen voorkomen. Bv: suiker kan ook onder de noemer glucosestroop, invertsuikersiroop, sucrose, saccharose,... voorkomen. Aan ons dus om hier wegwijs uit te worden.
- De **naam van een product** kan je soms ook op het verkeerde been zetten. Yogorette bijvoorbeeld doet vermoeden dat het om een slasaus op basis van yoghurt gaat. Toch staat plantaardige olie hier op de eerste plaats en melk pas op de derde.

**De voedingswaarde** geeft weer hoeveel energie een product bevat. Standaard wordt de voedingswaarde per 100g of per 100ml weergegeven. Soms geeft men ook de voedingswaarde per portie weer. Let hier goed op als je producten wil vergelijken, per 100g of per portie. Portiegroottes kunnen al eens onderling verschillen bij andere merken. Ontbijtgranen zijn hier een goed voorbeeld van.

Een portie kan van 30g tot 60g gaan. Soms wordt ook de toevoeging van melk meegerekend.

Een voedingswaardetabel leert je het snelst of een product evenwichtig is en het laat je toe om producten met elkaar te vergelijken.

Gemiddelde voedingswaarde / Valeur nutritionnelle moyenne	100 g	1 biscuit (12,5 g)	% GDA** / biscuit
Energetische waarde / Valeur énergétique	1925 kJ 460 kcal	241 kJ 57 kcal	3 %
Eiwit / Protéines	7,5 g	0,94 g	2 %
Koolhydraten / Glucides	70 g	8,7 g	3 %
waarvan suikers / dont sucres	22 g	2,7 g	3 %
waarvan zetmeel / dont amidon	47 g	5,9 g	
Vet / Lipides	16 g	2,0 g	3 %
waarvan verzadigd / dont saturés	5,1 g	0,64 g	3 %
enkelv. onverzadigd / mono-insaturés	7,6 g	0,95 g	
meerv. onverzadigd / polyinsaturés	2,8 g	0,36 g	
Voedingsvezels / Fibres alimentaires	4,0 g	0,50 g	2 %
Natrium / Sodium	0,35 g	0,04 g	2 %

## GDA of Dagelijkse Voedingsrichtlijn

Deze tabel is een aanvulling op de voedingswaardetabel om makkelijker een evenwichtige keuze te kunnen maken. Het geeft je een idee van hoeveel een bepaalde portie van een voedingsmiddel bijdraagt tot je dagelijkse voedingsinname. Meestal wordt het caloriegehalte, het aantal suikers, vetten en natrium (zout) weergegeven. Het zijn met name de voedingsmiddelen die we best beperkt gebruiken. Je mag de GDA dan ook niet beschouwen als een doelstelling die je absoluut moet halen, maar eerder als een norm waar je best niet boven gaat.



In dit voorbeeld zie je dat dit voedingsmiddel 52% van de dagelijkse richtlijn voor natrium bevat.

Correcte interpretatie: dit is een zoutrijk product aangezien 1 portie mij reeds de helft van mijn maximale dagelijkse zoutinname levert.

Foute interpretatie: dit product levert mij maar de helft van mijn dagelijkse toegelaten zoutinname. Ik mag dus gerust nog wat zout eten om aan 100% te geraken.



## Light?

= een product dat ten minste 30% minder van een bepaald bestanddeel bevat ten opzichte van het oorspronkelijk of een soortgelijk product.

Maar dit wil niet zeggen dat je dit product dan onbeperkt kunt gebruiken.

Bv: Lightchips bevatten nog steeds veel vet en zout, lightsalami bevat nog steeds veel vet dan kippenwit of ontvette ham.

Koekjes en chocolade zonder suiker kunnen soms meer calorieën bevatten, dan hun gewone broertje, door een hoger vetgehalte.

Hou steeds de portiegrootte in de gaten en neem zeker geen dubbele portie. Een lightproduct neem je ter vervanging, niet als extraatje.

Het is een fabel te denken dat je afvalt door lightproducten te eten. Je valt af door gezond en evenwichtig te eten en drinken in combinatie met voldoende beweging. Natuurlijk mag je daarbij calorierijke producten vervangen door producten met een lager vet- en/of suikergehalte.

Bv: magere kaas, water ipv frisdrank, fruit ipv chocoladereep.

*Laat je niet blindelings leiden door de term 'light', maar bekijk ook de andere voedingsinformatie.*

*Het is beter af en toe te genieten van een kleine portie van het gewone product dan dagelijks lightproducten te nemen.*

# T ips voor in de supermarkt

- Stel een weekmenu op en kijk de voorraden na. Maak op basis hiervan een boodschappenlijstje.
- Ken je supermarkt! Slenter niet systematisch door elke gang, zo vermijd je onnodige aankopen.
- Ga alleen. Om niet-geplande aankopen te vermijden ga je best boodschappen doen zonder kinderen en partner.
- Lees het etiket! Vertrouw niet enkel op 0% of light. Let op voor termen als verzadigd vet, suiker, zout.
- Winkel niet met een lege maag. Een cliché, maar wel een feit: Honger doet kopen.
- Beperk kant-en-klaar. Het is duur en vaak bevat het meer zout, suiker en vet dan zelfgemaakt.
- Varieer en probeer eens iets nieuws.
- Let op met grote hoeveelheden. Ze zijn in verhouding goedkoper, maar heb je echt die hoeveelheid nodig? Voor producten die lang houdbaar zijn, zoals deegwaren, water of peulvruchten, kan dit natuurlijk wel interessant zijn.
- Koop seizoensgroenten en -fruit. Het is goedkoper, ze bevatten meer smaak, meer vitaminen en ze zijn beter voor het milieu.
- Verse groenten hebben de voorkeur, maar diepvriesgroenten zijn wel beter dan versgekochte groenten die al een week liggen te verpieteren in de koelkast.



# R ecepten

## Pittige Groentesoep

Ingrediënten: 3 wortelen, 1 prei, 1 rode paprika, 2l magere groentebouillon, 1 koffielepel sambal, peper

### Bereiding:

- maak de groenten schoon.
- Snij de wortels in schijfjes en de paprika en prei in grove stukken.
- Doe samen met de bouillon in een pot en laat 20' koken
- Mix de soep en voeg de sambal toe
- Breng zondig op smaak met peper.



## Spaghetti (4 personen)

Ingrediënten: 1 courgette, 6 tomaten, 4 paprika's, 2 uien, 300g kalfs- of kippengehakt, 240g ongekookte pasta (60g-100g pp), tomatenpuree, 3el bereidingsvet (olie of zachte margarine)  
Eventueel olijven en fetakaas als garnituur.



### Bereiding:

- Stoof de uien aan in een beetje bereidingsvet en bak het gehakt rul.
- Was en snij de groenten in fijne reepjes en schijfjes.
- Voeg toe aan het gehakt en laat garen. De groenten mogen best nog knapperig zijn.
- Kook ondertussen de pasta.
- Neem de saus van het vuur en werk af met een beetje olijven in stukjes en een paar blokjes fetakaas.

Tip: Vervang het gehakt eens door vis, bv: kabeljauw. (350gr is voldoende)  
Kook de vis apart en voeg hem op het einde toe.

## Smoothie met rode vruchten

Ingrediënten: 125g aardbeien, 1/2 appel, 1/2 banaan, 125g magere, ongesuikerde vanilleyoghurt.

Bereiding: doe het fruit in een blender of sapcentrifuge. Meng de vanilleyoghurt met het vruch-  
tensap in een kom. Serveer koel.



## Smoothie met banaan

Ingrediënten: 50g magere yoghurt, 1 banaan, 1 kiwi

Bereiding: snij het fruit in stukken en mix met de yoghurt.