



Nuttige tips

- Probeer per dag 1,5 l te drinken. Kies bij voorkeur water. Thee, ongezoet vruchtensap of groentensap kan ook.
- Matig alcoholgebruik: 1 consumptie per dag voor de vrouwen, 2 voor de mannen.
- Gebruik regelmatig zetmeelrijke producten zoals deegwaren, brood, graanproducten, rijst en aardappelen. Kies zoveel mogelijk volkorenproducten, rijk aan vezels.
- Gebruik minder suiker. Het is niet nodig om alle suiker te mijden, maar controleer de hoeveelheid door bijvoorbeeld light frisdranken te gebruiken en af en toe kunstmatige zoetstoffen te verkiezen.
- Eet 5 porties groenten en fruit per dag (300 g groenten en minstens 2 stukken fruit).
- Zet regelmatig vis op het menu: 2 maal per week, waarvan 1 keer vette vis zoals haring, zalm, sardienen, tonijn...
- Kies voor magere of halfvolle melkproducten en vetarme kaassoorten (20+).
- Eet minder dierlijke, verzadigde vetten. Verwijder zichtbare vetrandjes van vlees en ook het vel van gevogelte. Eet minder koekjes, patisserie en charcuterie: deze zijn rijk aan verzadigde, onzichtbare vetten.
- Gebruik plantaardige vetstoffen om te smeren en in de keuken.
- Vermijd gezouten producten zoals snacks, charcuterie, kaas... en verminder het zoutgebruik wanneer je kookt. Zet geen zoutvaatje op tafel! Vervang zout door kruiden en specerijen om je maaltijd op smaak te brengen.

Wat wil ik veranderen?

De vraagjes hieronder zijn bedoeld om je even te laten nadenken over dingen die je zonet hebt gelezen.

Als ik iets verander...

Wat win ik erbij? _____

Wat heb ik te verliezen? _____

Als ik niks verander...

Wat win ik erbij? _____

Wat verlies ik erdoor? _____

Toen je deze brochure aan het lezen was, zijn er misschien al enkele dingen bij je opgekomen die je wil veranderen. Waarom ze niet even op papier zetten? Begin met kleine dingen; stap voor stap gaat het makkelijker!

Ja, ik wil gezonder leven! Hier zal ik mee beginnen:

1. _____
2. _____
3. _____

Voor meer informatie:

Lees onze andere brochures: Cholesterol, Diabetes, Bloeddruk en Gezond gewicht.

Voor meer informatie of om een brochure aan te vragen kan je Becel contacteren op het nummer **078/15 22 05** of via e-mail: **becel.be@unilever.com**.

Of raadpleeg je arts of diëtist(e).

Gezonde voeding



V.U.: F. Buriel - Humaniteitslaan 292 - 1190 Brussel



Neem je gezondheid ter harte.



Lekker gezond



Gezond eten is een belangrijke voorwaarde voor een goede gezondheid. Een **gezonde voeding** levert alle **voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft**.

Een gezonde voeding is gevarieerd, rijk aan fruit en groenten en arm aan verzadigde vetten, zoals in koekjes, gebak, charcuterie, volle melkproducten, kaas en boter. Een gezonde voeding zorgt er ook voor dat je je gewicht onder controle kan houden en geeft je ook energie voor een actief leven. Maar het belangrijkste is dat gezond eten ook lekker en aangenaam moet zijn!



Waarom is gezond eten zo belangrijk?

Gezond eten is tegenwoordig niet altijd vanzelfsprekend. Door tijdgebrek of verkeerde keuzes grijpen we snel naar kant- en klaarmaaltijden en snacks. Veel mensen eten daardoor te weinig groenten, fruit en volkorenproducten. Ze eten te veel verzadigde vetten, zout en suiker. En dat heeft gevolgen voor de gezondheid!

Een gezonde voeding verlaagt het risico op ziekten.

Bovendien zorgt een gezonde voeding ook voor een gezond gewicht. Dat is positief voor je gezondheid, en je zal er bovendien goed uitzien en je goed voelen!



Eet ik gezond?

Met deze snelle test weet je of je gezond eet

- Eet je dagelijks 5 porties groenten en fruit? (300 g groenten en 2 stukken fruit) ja/nee
- Gebruik je mager vlees, zoals bijvoorbeeld gevogelte? ja/nee
- Gebruik je magere of halfvolle melkproducten? ja/nee
- Gebruik je zachte of vloeibare vetstoffen zoals plantaardige margarines of oliën? ja/nee
- Heb je een gezond gewicht? (zie brochure 'Gezond gewicht') ja/nee
- Eet je minstens 1 maal per week (vette) vis? ja/nee
- Drink je dagelijks 1,5l water (6-8 glazen)? ja/nee

Heb je 'nee' geantwoord op bepaalde vragen? Dan kan je voeding wel een gezonde opkikker gebruiken! Lees verder in deze brochure!



Hoe ziet een gezonde voeding eruit?

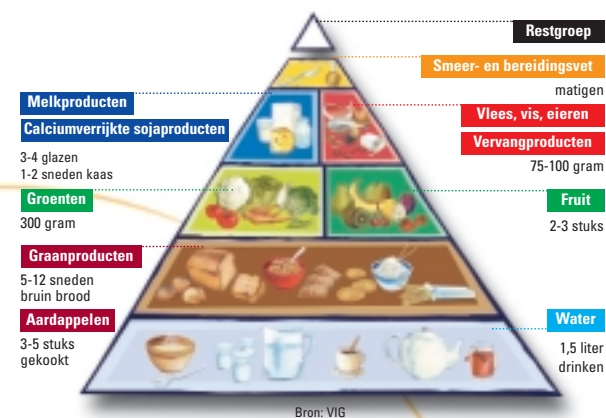
Gezond eten is niet zo moeilijk. Gebruik de voedingsdriehoek als je visuele gids.

Je voedingsgewoonten veranderen zal misschien niet van de ene op de andere dag lukken,

maar denk eraan dat je niet alles in 1 keer moet veranderen! Enkele kleine aanpassingen kunnen al een groot verschil maken! Hier volgen enkele nuttige tips. Je kan ook je arts of diëtist(e) raadplegen voor meer informatie of extra advies.

Evenwichtige voeding in beeld:

de voedingsdriehoek



De voedingsdriehoek geeft een idee van wat je dagelijks zou moeten eten in een evenwichtige voeding. Elk voedingsmiddel op zich levert een aantal voedingsstoffen. In de voedingsdriehoek vind je 7 groepen voedingsmiddelen die elk hun aandeel leveren in de samenstelling van een gezonde, gevarieerde voeding. De grootte van het vak geeft een idee van de nodige hoeveelheid. Hoe groter het vak, hoe meer we er van nodig hebben. Het topje van de driehoek is eigenlijk een toemaatje (extraatjes zoals koekjes, alcohol... met mate!).

