

EVENWICHTIGE VOEDING



WAT GA JE LEREN?

1. Wat is evenwichtige voeding?
2. Wat zijn de voedselgroepen? Hoe verkrijg je gezonde voeding?
3. Hoeveel moeten we eten? Porties.
4. Tips
5. Quiz

1. WAT IS EEN EVENWICHTIGE VOEDING?

- Een evenwichtige voeding voldoet aan alle menselijke voedingsbehoeften, biedt een bepaalde hoeveelheid calorieën en voedingsstoffen om gezond te blijven, helpt met verkrijgen van alle belangrijke vitamines, mineralen en voedingsstoffen.



WAT IS EEN EVENWICHTIGE VOEDING?

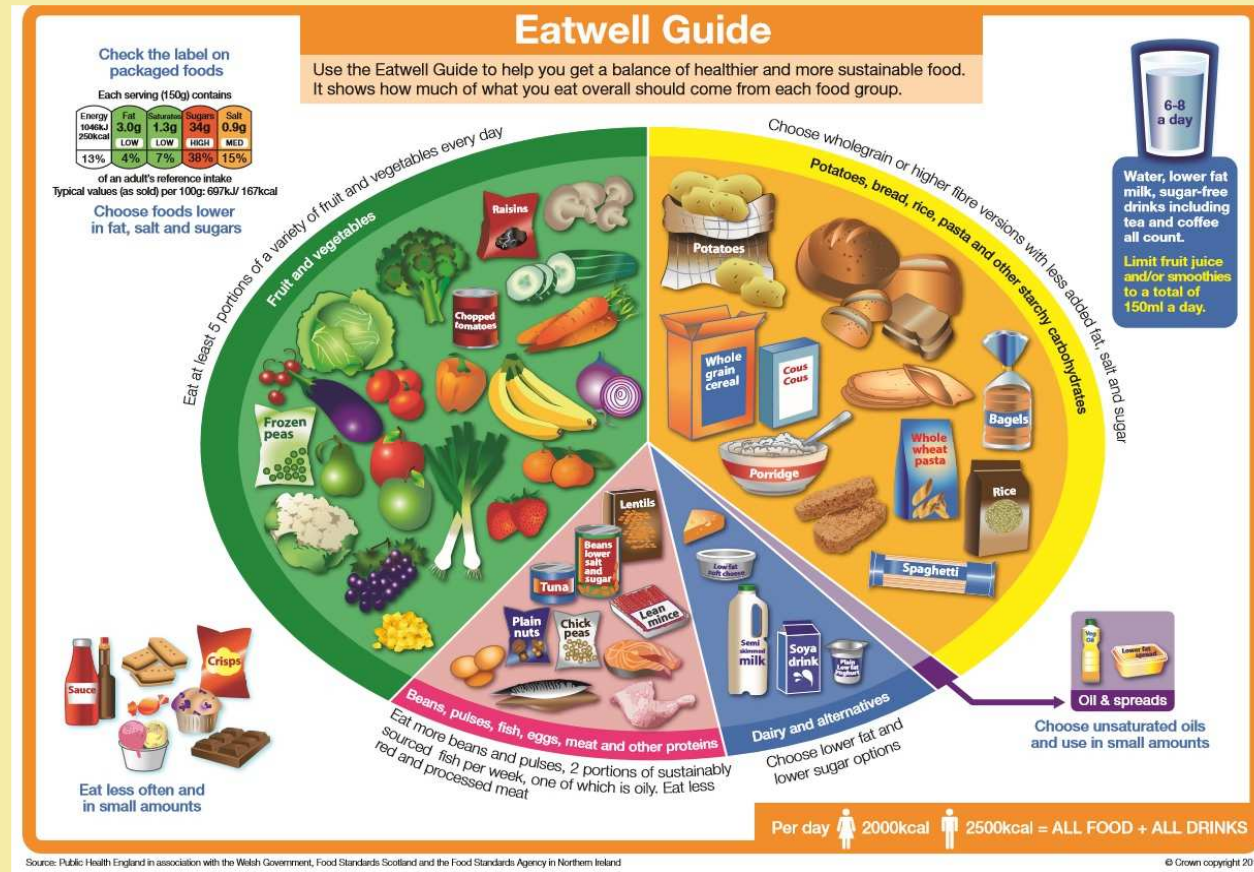
- De evenwichtige voeding houdt lichaam en geest sterk en gezond.
- Goed eten is ook nuttig bij het elimineren van veel ziektes en gezondheid gerelateerde complicaties
- Evenwichtige voeding is niet "diëten". Het is een levensstijl.



2. VOEDSELGROEPEN

Er zijn 5 voedselgroepen, ook bekend als een schijf van 5.

- 1. groenten en fruit
- 2. Brood, rijst, pasta enz
- 3. Bonen, peulvruchten, vlees enz
- 4. Zuivel en alternatieven
- 5. Vetten en olie



Source: Public Health England in association with the Welsh Government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland

© Crown copyright 2016

3. PORTIEGROOTTE

Groenten en fruit: 5 per dag

Een eetlepel gedroogd fruit, zoals rozijnen, toevoegen aan je ochtendgranen is een gemakkelijke manier om 1 portie te verkrijgen

Vervang snacks zoals koekjes of chips door fruit en voeg een salade toe aan je lunch

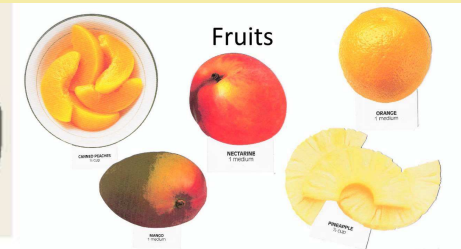
Brood, rijst, pasta enz.

Een derde van het voedsel moet gebaseerd zijn op deze voedingsmiddelen

Kies Volgranen. Deze bevatten meer vezels dan witte variëteiten en bevatten over het algemeen meer vitamines en mineralen.



2 Handfuls:
Useful for estimating:
Vegetables



Clenched fist = 1 cup
Useful for estimating:
cooked *pap*, rice, *samp*, pasta,
potato, fruit



3. PORTIEGROOTTE

Bonen, peulvruchten, vis, eieren, vlees en andere eiwitten - 2 porties

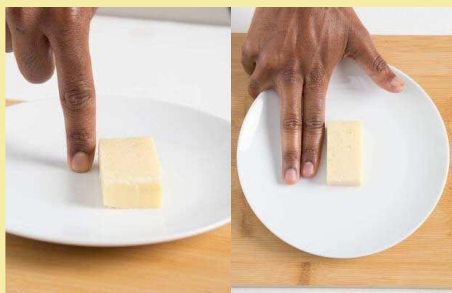
- Kies voor vetarm vlees
- Eet minder bewerkte vlees
- Kies twee keer per week vis



3. PORTIEGROOTTE

Zuivel en alternatieven: 1-2 porties elke dag

- Kaas, melk, yoghurt - Bij voorkeur vetarm
- Kies ongezoete, met calcium verrijkte versies
- Eén portie komt overeen met



Cheese



Yoghurt



Milk

3. PORTIEGROOTTE

Bonen, peulvruchten, vis, eieren, vlees en andere eiwitten 2 porties per dag

- Vis twee keer per week, inclusief 1 portie vette vis
- Kies mager vlees
- eet minder rood en verwerkt vlees

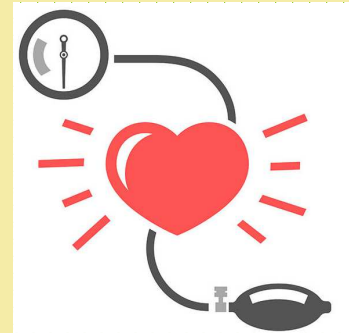
Vetten en oliën 1 portie dag

- Te veel verzadigd vet kan de hoeveelheid cholesterol in het bloed verhogen, wat uw risico op hartaandoeningen verhoogt



EET MINDER VERZADIGD VET, SUIKER EN ZOUT

- Regelmatig consumeren van voedsel en dranken met veel suiker verhoogt uw risico op gewichtstoename en tandbederf
- Te veel zout eten kan uw bloeddruk verhogen
- Zelfs als u geen zout aan uw voedsel toevoegt, eet u mogelijk nog te veel



Ongeveer driekwart van het zout dat je eet, zit al in het voedsel als je het koopt, zoals ontbijtgranen, soepen, brood en sauzen



	Low	Medium	High
Salt	0g-0.3g	0.3g-1.5g	More than 1.5g
Sodium	0g-0.1g	0.1g-0.6g	More than 0.6g



8 TIPS VOOR EEN GEZOND LEVEN



1. Baseer je maaltijden op zetmeelrijke koolhydraten met meer vezels
2. Eet veel groenten en fruit
3. Eet meer vis, inclusief een portie vette vis
4. Verminder verzadigd vet en suiker
5. Eet minder zout: niet meer dan 6 g per dag voor volwassenen
6. Word actief en wees gezond
7. Krijg geen dorst
8. Sla het ontbijt niet over



QUIZ

Hoeveel porties moeten we eten van groenten en fruit groep?

- I. 1 per dag
- II. Geen
- III. 5 per dag

QUIZ

Wat is een gezonde keuze?

- I. Een zak chips
- II. Een cola
- III. Fruit salade

QUIZ

Wat moeten we minder eten?

- I. Fruit en groenten
- II. Zuivel
- III. Zout, suiker en verzadigd vet

QUIZ



Waarom moeten we een evenwichtige voeding eten?

- I. Om gezond te blijven
- II. Zo krijgen we de juiste hoeveelheid voedingsstoffen binnen
- III. Om het gewicht onder controle te houden