

Gezond eten

Tips voor
een gezonde
leefstijl



**Gezond eten
door kleine
veranderingen**



Inleiding

In dit boekje lees je meer over hoe je met kleine veranderingen gezonder kunt eten. Tips die weinig moeite kosten en die jou eenvoudig gezonder kunnen laten eten .

Het zijn de keuzes die je elke dag maakt die bepalen hoe gezond je eet. En hoe fit en energiek je je voelt. Wil jij je eetgewoontes veranderen? Probeer dan onze praktische voedingstips die Vitaal Vechtdal samen met diëtisten heeft opgesteld. Eet smakelijk!

Hartelijke groet,

Vitaal Vechtdal

Waarom is het belangrijk om gezond te eten?

Gezond eten ...

- **is beter in je vel zitten:** meer energie hebben, positiever zijn, je fitter voelen, meer zelfvertrouwen krijgen.
- **is goed voor je:** houdt je lichaam en geest fit.
- **geeft minder kans op:** diabetes mellitus, een te hoog cholesterolgehalte, overgewicht en hoge bloeddruk.

- **kan werken als een medicijn:** sommige aandoeningen zijn voor een groot deel te voorkomen als we gezondere keuzes zouden maken.
- **is lekker en gezellig:** koken, samen eten, ervan genieten. Het sociale aspect is ook van belang bij een goede gezondheid.

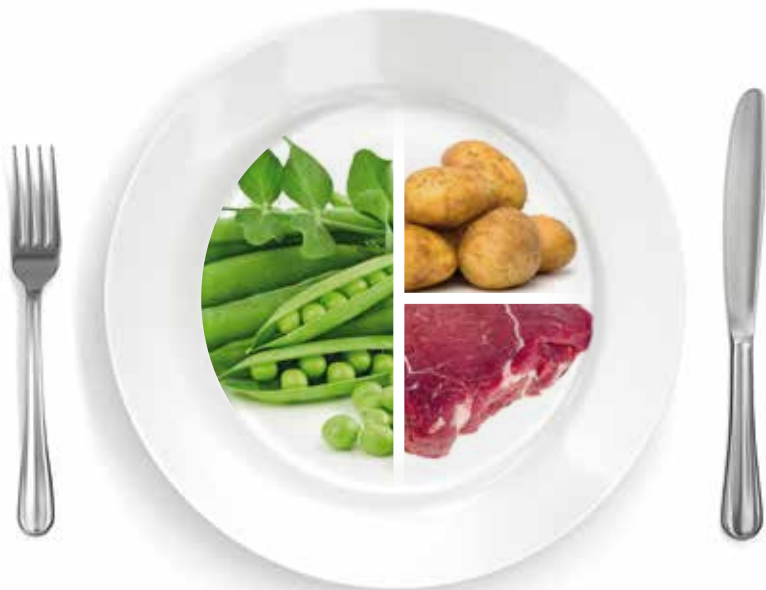


Van wit naar volkoren



tip 1

Dit is een makkelijke truc. Ruil witte graanproducten (witbrood, witte rijst, pasta) voor volkoren, vezelrijke producten. Dit vult beter en bevat meer vitamines, mineralen en is gezonder voor je darmen.



De juiste hoeveelheid op je bord



Wil je wat gezonder eten, schep dan wat meer groente op. En neem wat minder aardappelen, pasta of rijst. Een mooi voorbeeld van de indeling van een bord: de helft is met groente en de andere helft zijn aardappelen, pasta of rijst met vis of vlees(vervanger).



Tussendoortje



tip 3

Heb je zin in een tussendoortje? Neem dan liever een handje noten of fruit dan bijvoorbeeld ontbijtkoek. Hoewel veel mensen denken dat ontbijtkoek gezond is, bevat 1 plakje ontbijtkoek maar liefst 4 suikerklontjes.



Neem de tijd



tip 4

Te snel eten kan de reden zijn dat je na een bord warm eten nog steeds trek hebt en nog een keer opschept. Het duurt ongeveer 20 minuten voordat de maag het 'voldaan-gevoel' aan de hersenen heeft doorgegeven. Eet rustig, kauw langzaam en geniet van elke hap.



Creatief met kruiden



tip 5

In pakjes en zakjes zit veel zout en suiker. Je kunt dit vervangen door verse kruiden en specerijen te gebruiken: knoflook, peper, ui, kerrie, gember of paprika etc. Wees creatief in de keuken.



Heb je trek? Of is het dorst?



tip 6

Ga niet te snel in op je hongergevoel. Dit wordt namelijk op dezelfde plek in de hersenen geregeld als het 'dorstsignaal'. Heb je trek, ga dan eerst na of je voldoende hebt gedronken. Per dag heb je 8 glazen vocht nodig. Goed voor de vochtbalans en helpt om minder vaak tussendoor te snacken.



Fruit eten is beter dan fruit drinken



De belangrijke stoffen zoals vezels, vitamines en antioxidanten zitten wel in het fruit maar niet of veel minder in het sap. Fruitsap uit pak bevat vaak veel calorieën, suiker en onnatuurlijke stoffen. Ook vers sap verliest bij de bereiding voedingsstoffen. Een echt stuk fruit is de beste keuze.



Plan vooruit



tip 8

Denk vooruit bij drukke dagen in de week.
Zorg ervoor dat je weet wat je 's avonds gaat eten.
Zorg ervoor dat het eten al in huis is. Of kook vooruit zodat je de dagen erna snel klaar bent, maar wel gezond eet.



Tot slot

Vitaal Vechtdal brengt samen met diëtisten, huisartsen, zorgverleners, gemeenten, onderwijs en werkgevers de mogelijkheden voor gezonde voeding onder de aandacht bij inwoners. Dit doen we omdat een gezonde leefstijl helpt bij het langer fit blijven.

Daarbij is jouw motivatie natuurlijk het allerbelangrijkste. Wat motiveert jou het meeste om aan de slag te gaan met gezonde voeding? Welk doel heb je? Vraag eventueel hulp van een diëtist. Je zal verbetering merken als je gezonder gaat eten. Volhouden, want dat is het helemaal waard!



Colofon

Vitaal Vechtdal

Info@vitaalvechtdal.nl

vitaalvechtdal.nl



facebook.com/vitaalvechtdal

Andere boekjes uit deze serie:

Start met bewegen. Tips voor gezond bewegen

Stoppen met roken. Tips van voormalige rokers.

Minder alcohol drinken. Tips voor een gezonde leefstijl

Gezond eten. Tips voor een gezonde leefstijl

Samenstellers: Paula Buit, Niek Hogeman

