

Algemene adviezen



Drink vooral **kraanwater**
Water is de beste dorstlesser.
Kies kraanwater i.p.v. flessenwater.



Eet meer **fruit en groenten**,
bij voorkeur van het seizoen
Laat je inspireren door onze
seizoenskalender.



Kies vaker voor **peulvruchten,**
volle granen en noten
Geef de voorkeur aan weinig
bewerkte varianten.



Eet minder vlees en verkies
gevogelte, vis en eieren boven
brood en bewerkte vlees
Eet minder vaak vlees, matig je portie
en maak betere keuzes.



Eet en drink zo weinig
mogelijk **lege calorieën**
Vervang ze door gezondere varianten
uit de voedingsdriehoek.



Vermijd voedsel verlies



Eet niet meer dan je
lichaam nodig heeft

Waarin komt jouw ziekenfonds tegemoet?

Je kan jaarlijks een terugbetaling **tot 50 euro** krijgen
voor je sessies bij de diëtist.

De tussenkomst is beperkt tot het door jou
effectief betaalde bedrag, lidgeld inbegrepen.

Op zoek naar gezonde inspiratie?

Check de app "Zeker Gezond"
van het Vlaams Instituut
Gezond Leven!



v.u. Jürgen Constandts, Hoogstratenplein 1, 2800 Mechelen - VNZZ2018

In samenwerking met

VLAAMS INSTITUUT

GEZOND LEVEN

info@gezondleven.be

Maatschappelijke zetel:
Hoogstratenplein 1 | 2800 Mechelen
Tel 015 28 90 90 | info@vnz.be

Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds
heeft kantoren en postbussen in heel
Vlaanderen. Ook in jouw buurt.

www.vnz.be
VNZ zorgt voor het verschil

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

Op weg naar gezonde eetgewoonten



www.vnz.be

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

We nemen je graag mee op pad in de ontdekking van de nieuwe voedingsdriehoek.

Overgewicht en obesitas komen in Vlaanderen almaar vaker voor, ook bij kinderen en jongeren.

Neem je eigen voedingsgewoonten eens onder de loep en kijk zo waar je die gewoonten kan aanpassen.

Zit je met vragen over gezond eten, en wil je graag begeleiding, raadpleeg dan een professional!

Drie wetenschappelijke uitgangspunten

- Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
- Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën (producten uit de rode bol).
- Vermijd voedselverlies en matig je consumptie.

De voedingsdriehoek indeling

De voedingsdriehoek toont welke voedingsmiddelen je het best méér eet (groen), welke minder (lichtgroen en oranje), en welke zo weinig mogelijk (rood).

De voedingsmiddelen worden gerangschikt volgens hun effect op de gezondheid.

De 'driehoek' werd bewust op zijn kop gezet. Op die manier worden de belangrijkste onderdelen van de driehoek benadrukt.

De voedingsdriehoek in kleur

De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op je gezondheid.

Blauw

- Helemaal bovenaan de voedingsdriehoek staat 'water'.
- Water is cruciaal voor de vochtbalans van je lichaam.
- Daarom krijgt het voorrang boven alles.

Donkergroen

Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren).

Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen.

Lichtgroen

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren.

Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.

Oranje

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren).

Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, zoals ijzer in rood vlees of vetoplosbare vitaminen in boter.

Rode bol

De rode bol is de restgroep en staat los van de driehoek en bevat lege calorieën. Deze voedingsmiddelen leveren veel energie, maar weinig of geen nuttige voedingsstoffen.

Ze vullen wel, maar zijn niet voedzaam.

Aan deze producten werd heel wat suiker, vet en/of zout toegevoegd.

Ze zijn vaak ultra bewerkt en kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood ... Deze voedingsmiddelen zijn overbodig in een gezond voedingspatroon.

Probeer ze dus niet te vaak en niet te veel te eten.

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

DRINK VOORAL

WATER

MEER

MINDER

ZO WEINIG
MOGELIJK