



# mijn "FEEL GOOD" ACTIES

This folder arises from the project FOOD which has received funding from the European Union, in the framework of the Public Health Programme. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein. The sole responsibility lies with the author.



GOED IN MIJN BORD,  
GOED IN MIJN VEL!

## WAAROM GEZOND EN EVENWICHTIG ETEN?

*Voedsel is de brandstof van onze motor. We halen er namelijk de essentiële voedingsstoffen voor een goede werking van ons lichaam uit. Zowel overdaad als tekorten hebben een invloed op onze stofwisseling en kunnen de oorzaak zijn van heel wat ongemakken (vermoeidheid, overgewicht, botfragiliteit, depressie...) of ziekten (diabetes type 2, bepaalde vormen van kanker, ...).*

*Een goede voeding draagt bij tot een goede conditie en een goed humeur en maakt dat u geconcentreerder bent en meer presteert. Zo eenvoudig is het ... Hierna volgen "10 FEEL GOOD-ACTIES" waarmee u onmiddellijk van start kan gaan om u lekker gezond te voelen!*



N°1

## IK EET MINSTENS 5 PORTIES FRUIT EN GROENTEN PER DAG

Ik eet bij voorkeur seizoengebonden groenten en fruit (zie kalender) die plaatselijk geteeld zijn, en ik vul eventueel aan met diepvriesproducten of conserven.

Ik zorg voor variatie in deze lekkernijen, op het vlak van kleuren, texturen en bereidingen, maar ook in de tijdstippen waarop ik ze consumeer ... En voor meer gemak neem ik diepgevroren groenten!

Ik geef de voorkeur aan stukken fruit in zijn geheel in plaats van geperst fruit, dat heel wat verliest aan voedingswaarde.

1  
portie

=

-/+ 80 g

=

+/- 1  
handvol

→ 5 porties = 400 g

Ik vermijd blikfruit in siroop en groenten in saus.



# GROENTEN- EN FRUITKALENDER PER SEIZOEN

## GROENTEN

## FRUIT

### LENTE

Jonge ui, bloemkool, radijs, spinazie, asperge, sla, kervel

Rabarber, aardbei, framboos

### ZOMER

Prei, (jonge) ui, sjalot, wortel, bloemkool, broccoli, koolraap, savooikool, Chinese kool, witte kool, rode kool, biet, snijbiet, radijs, raap, zomerspinazie, bleekselderie, knolselderie, andijvie, venkel, courgette, pompoen, komkommer, tomaat, paprika, aubergine, sla, bonen, erwten

Rode bes, zwarte bes, pruim, aardbei, bosbes, braambes, kers, appel, peer, meloen

### HERFST

Prei, wortel, bloemkool, broccoli, koolraap, savooikool, Chinese kool, wittekool, rodekool, spruiten, biet, snijbiet, radijs, raap, spinazie, bleekselderie, knolselderie, andijvie, witlof, venkel, courgette, pompoen, sla, veldsla, winterpostelein, pastinaak, schorseneer, aardpeer, kervel

Aardbei, framboos, okkernoot, hazelnoot, appel, peer, druif, meloen

### WINTER

Prei, savooikool, spruiten, veldsla, winterpostelein, pastinaak, schorseneer, aardpeer, champignon, raap

Okkernoot, hazelnoot, appel, peer



N°2

## IK EET BIJ ELKE MAALTIJD ZETMEELHOUDENDE PRODUCTEN

- Bijvoorbeeld brood en granen, bij voorkeur volkoren
- Maar ik kies ook voor variatie: aardappelen, volkorenpasta of -rijst, bulgur, quinoa, tarwe, griesmeel...
- Ik eet tot ik genoeg heb, en ik neem de tijd om te luisteren naar wat mijn lichaam zegt



N°3

## IK PROEF VÓÓR IK ZOUT TOEVOEG

- Ik voeg geen zout toe aan kookvocht.
- Ik ontdek nieuwe smaken dankzij specerijen en kruiden zoals zwarte, witte en roze peper, koriander, komijn, paprika, tandoori, peterselie, bieslook, dragon, tijm, laurier, dille enzovoort
- Ik zet geen zout op tafel



N°4

## IK KAN EEN AANTAL DAGEN ZONDER VLEES

- Ik vervang het door: vis, eieren, quorn, tofu, soja, peulvruchten ... Waarom geen vaste dag van de week invoeren voor bepaalde voedingsmiddelen?
- Als ik vlees eet, geef ik de voorkeur aan gevogelte (zonder het vel), kalfsvlees, varkensvlees of wild, want dit zijn allemaal magere vleessoorten
- Rund, schaap of lam eet ik hoogstens één keer per week
- Charcuterie (worst, paté, ...) eet ik slechts af en toe, en ik geef de voorkeur aan magere charcuterie (gekookte ham, kippen- of kalkoenfilet, ...)
- Ik vermijd bereide vleessalades



N°5

## IK EET EEN OF TWEË KEER PER WEEK VIS

- Ik eet bij voorkeur vette vis, die rijk is aan omega 3: zalm, sardienen, makreel, haring (rolmops, maatjes), tonijn zonder toevoeging, forel, ...
- Ik eet ook zeevruchten (mossels, krab, garnalen, ...)
- Ik vermijd fishsticks en gepaneerde of gefrituurde vis
- Ik zorg voor afwisseling in mijn bereidingen: warm (in papillot, gestoomd, lichtjes gebakken ...) of koud (in salades, op brood, ...)
- Ik beperk het verbruik van bereide salades: tonijnsalade, krabsalade/surimisalade, garnaalsalade ...





N°6

## IK DRINK 1,5 LITER WATER PER DAG

- Ofwel 8 tot 10 glazen water over de hele dag
- Bijvoorbeeld: 1 glas bij het ontbijt, 2 glazen in de voormiddag, 1 glas bij het middagmaal, 2 glazen in de namiddag, 1 glas bij het avondmaal en 1 glas in de loop van de avond
- Ik beperk het verbruik van koffie of thee tot één of twee kopjes per dag, bij voorkeur zonder suiker
- Gesuikerde dranken (frisdrank, vruchtensappen...) drink ik slechts af en toe
- Ik beperk het verbruik van alcoholhoudende dranken (bier, wijn, sterkedrank, ...) tot maximum één glas per dag, en ik vermijd dagelijks drinken



N°7

## IK BEPERK HET VERBRUIK VAN VETTEN EN GEEF DE VOORKEUR AAN PLANTAARDIGE VETTEN

- Ik vermijd het gebruik van boter of margarine voor bakken en braden (ik gebruik ze veeleer als finishing touch op bijvoorbeeld gestoomde groenten)
- Ik geef de voorkeur aan plantaardige olie zoals olijfolie, notenolie, palm- of arachideolie voor bakken en braden, en koolzaad-, zonnebloem-, hazelnoten-, sesam-, maïs- of sojaolie voor koude bereidingen
- Ik vermijd sauzen op basis van boter en room, en ik vervang ze door melk, halfvolle boter of vetarme room, vervangingsmiddelen met soja of yoghurt (voor koude bereidingen) enz. Op restaurant vraag ik de saus apart.



N°8

## IK EET 2 ZUIVELPRODUCTEN PER DAG, BIJ VOORKEUR MAGERE

- Ik verkies melk, yoghurt, melkdesserts of platte kaas
- Andere kazen eet ik met mate (die zijn veel vetter)
- En waarom geen met calcium verrijkte vervangingsmiddelen met soja proeven (dranken, room, pudding, ...)?
- Ik vermijd gegratineerde gerechten



N°9

## ZOUTE EN ZOETE LEKKERNIJEN EET IK ENKEL OCCASIONEEL

- Gesuikerde dranken
- Koekjes, chips, snoep, chocolade, gebak, ...
- Alcohol, wijn, bier, ...
- Gefrituurde of gepaneerde gerechten
- Fastfood
- ...



N° 10

## IK GEBRUIK BIJVOORKEUR DE OVEN, DE STOOMKOKER OF DE ANTIAANBAKPAN

- In een antiaanbakpan moet ik geen vetstof toevoegen
- Ik zorg voor variatie: papillot, microgolfoven ...
- Ik vermijd frituren, paneren of andere bereidingen waarvoor veel vetstof nodig is



## EN IK BEWEEG MINSTENS 30 MINUTEN PER DAG!

Onder bewegen verstaan we alles wat onze spieren doet werken, of het nu gaat om fysieke oefeningen, sport of gewoon verplaatsingen of bewegingen die we elke dag doen (stappen, huishouden, trappen doen ...). We hebben een zittende levensstijl en daarom moeten we ALLE gelegenheden aangrijpen om onze spieren te doen werken.

Ik stap telkens als ik daartoe de kans krijg, ik stap wat vroeger uit de bus, ik gebruik de trap in plaats van de lift, ik ga wandelen, ...

Ik vermijd lang stilzitten, zoals televisie kijken.

Als ik lang stilzit kom ik van mijn stoel, rek ik mij uit en doe ik een paar minuten lang lenigheidsoefeningen.

Ik ben actief bezig door met mijn kinderen te spelen.

Voor korte afstanden kies ik de fiets, stap ik of neem ik de rollerskates.

Ik overweeg om met sport te beginnen.

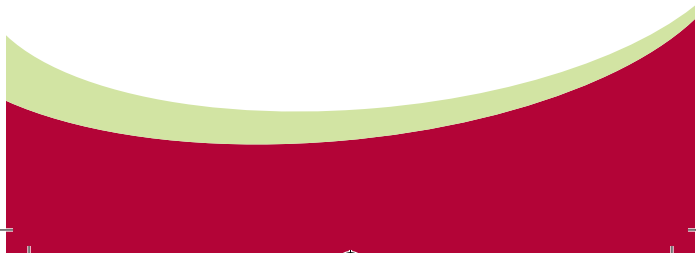
Het huishouden doen, klusjes opknappen en tuinieren zijn goede fysieke activiteiten.



## MIJN WELZIJSQUOTIËNT TEST

*Kruis de acties aan die u al ondernomen hebt en bereken op de volgende pagina uw gezondheidsquotiënt.*

- Ik eet minstens 5 porties fruit en groenten per dag
- Ik eet bij elke maaltijd zetmeelhoudende stoffen
- Ik proef vóór ik zout toevoeg
- Ik kan een aantal dagen zonder vlees
- Minstens één keer per week eet ik vis
- Ik drink 1,5 liter water per dag
- Ik beperk het verbruik van vetten en geef de voorkeur aan plantaardige vetten
- Ik eet 2 zuivelproducten per dag, bij voorkeur magere
- Zoute en zoete lekkernijen eet ik enkel occasioneel
- Ik gebruik bij voorkeur de oven, de stoomkoker of de antiaanbakpan
- En ik beweeg minstens 30 minuten per dag!



## MIJN WELZIJSQUOTIËNT RESULTATEN

*U hebt tussen 0 en 4 actie(s) aangekruist*

Het wordt tijd dat u uzelf een dienst bewijst. Deze gids zou uw geheugensteuntje moeten worden. En als u nu eens zou beginnen met ten minste 3 acties extra? U zal merken dat u zich gauw beter zal voelen en u zal zin hebben om door te gaan.

*U hebt tussen 5 en 7 acties aangekruist*

U bent op de goede weg. U bent bezig met uw eigen welzijn en past vanzelf al de meeste tips uit deze gids toe. Misschien heeft deze gids u andere ideetjes gegeven om u nog beter te doen voelen? En als u ze nu eens allemaal zou opvolgen?

*U hebt tussen 8 en 11 acties aangekruist*

Bravo! U bent niet te evenaren als het aankomt op gezonde en evenwichtige voeding. Als u dat nu eens zou delen met vrienden en collega's? Bezorg hen deze gids of stel uw werkgever voor om een « Lekker gezond »-sensibiliseringscampagne te lanceren binnen uw onderneming (materiaal gratis te verkrijgen op aanvraag via [www.foodprogram.be](http://www.foodprogram.be))





**FIGHTING  
OBESITY THROUGH  
OFFER AND  
DEMAND**

Het FOOD-project heeft tot doel een evenwichtige voeding te bevorderen via vernieuwende communicatiekanalen.

In restaurants is het van belang om de voedingskwaliteit van de gerechten te verbeteren en terzelfder tijd de keuze van de consument te vergemakkelijken dankzij een betere kennis van deze verbeteringen. Daarom is de werkplek een bevoorrechte plaats voor het verstrekken van informatie.

Meer weten: [WWW.FOODPROGRAM.BE](http://WWW.FOODPROGRAM.BE)

## WILT U MEEDOEN EN BENT U ...

**WERKNEMER?** Schrijf u in op de nieuwsbrief, ontvang tips, weetjes en recepten en doe mee aan wedstrijden door te surfen naar [WWW.FOODPROGRAM.BE](http://WWW.FOODPROGRAM.BE)

**WERKGEVER?** Lanceer gratis een sensibiliseringscampagne « Lekker gezond » door te surfen naar

[WWW.FOODPROGRAM.BE](http://WWW.FOODPROGRAM.BE)

**RESTAURATEUR?** Hou rekening met de verwachtingen van uw klanten en doe mee met dit eenvoudige tienpuntenprogramma door te surfen naar

[WWW.FOODPROGRAM.BE](http://WWW.FOODPROGRAM.BE)