**Goede voornemens vóór het nieuwe jaar**

De feestdagen gaan traditioneel gepaard met gezellig samenzijn met familie en vrienden. Hierbij is een lekkere en uitgebreide feestmaaltijd meestal niet weg te denken. Dit overvloedig eten heeft vaak een nefast gevolg op onze gezondheid en het kan ook anders, zonder jezelf teveel te kwellen en van alles te ontzeggen.

Belangrijke aandachtspunten als je zelf achter de kookpotten gaat staan:

* Kies voor magere vleessoorten (kip, kalkoen, ree, varkenshaas, paardenvlees) of ga voor vis. Zelf de vettere vissoorten bevatten gezondere vetten dan vlees.
* Vermijd room door voor sauzen te kiezen op basis van groenten of door het roomijs te vervangen door sorbet
* Voorzie voldoende groenten.
* Kerstomaatjes, olijven, zongedroogde tomaatjes als aperitief, fruit bij het dessert. Telkens weer een gezonde voltreffer.
* Door je vlees in de oven te bereiden heb je minder vetstof nodig.
* Ook voor de kroketten is de oven een beter alternatief dan de frituur.

Als je op restaurant gaat of uitgenodigd wordt door vrienden of familie, dan heb je natuurlijk minder inspraak op de menu. Maar ook dan zijn er enkele interessante tips die je gemakkelijk kan toepassen:

* Neem van alles wat je lekker vindt maar neem een kleine portie.
* Kauw rustig en eet niet te snel. Je lichaam heeft wat tijd nodig om te realiseren dat de honger gestild is.
* Hoe groter het bord, hoe meer eten je neemt. Ga dus bij een buffet indien mogelijk voor een klein bordje.
* Ga tijdens de maaltijden voorafgaand aan een feestmaaltijd voor een caloriearme maaltijd maar ga je zeker niet uithongeren. Wie uitgehongerd aan een feestmaaltijd begint eet vaak veel meer dan nodig.
* Maak tijdens de feestdagen ook voldoende tijd voor beweging. Een stevige winterwandeling daags na de feestmaaltijd verbrandt die overbodige calorieën.

Tot slot, vergeet niet dat alcohol heel wat calorieën bevat. Wees er dus zuinig mee. Ga voor water als dorstlesser en hou je glaasje alcohol om er echt van te genieten.