

HOE KAN JE GEZOND EN DUURZAAM ETEN?

- 5** **Varieer en zoek alternatieven.** Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.
- 6** **Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen,** dat helpt je om regelmaat te houden.
- 7** **Eet bewust en met mate.** Neem kleine porties van wat minder gezond is.
- 8** **Pas je omgeving aan** zodat de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze wordt.
- 9** **Doe het stap voor stap.** Een weekmenu helpt je om goed te plannen. Elke kleine verbetering is een stap vooruit!
- 10** **Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding.** En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting. Blijf dan gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel).



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

MEER WETEN?

Surf voor tips & tricks om gezonder te eten naar gezondleven.be.
Ontdek er ook de bewegingsdriehoek en laat je inspireren.



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

V.U.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Borek, Gustave Schilderedijkstraat 9, 1020 Brussel

VOEDINGS- DRIEHOEK

Je wil gezond eten. Maar wat is dat precies? En hoe pak je dat aan?

Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het voor jou helder samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft je enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn. Zo kan je gezond én duurzaam eten.

WAT EET JE HET BEST?

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

1. Water is de beste drank.

Wil je graag wat variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker.



MEER

2. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.

Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel. Eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie.

3. Beperk je inname van dierlijke producten.

Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet te schrappen. Maar kleine(re) porties volstaan. Wissel af tussen rood vlees, vis, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofu.

MINDER

DRINK VOORAL

WATER



4.

Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten.

Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier, ... zijn geen meerwaarde voor je lichaam. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier. Deze producten bevatten vaak veel witte bloem, suiker, vet, zout of alcohol.

ZO WEINIG MOGELIJK

