

i

Gezondheidsinformatie



Dieetkeuken

Gezonde voedingstips



AZ Maria Middelaers

Gezondheids**Zorg** met een Ziel

Evenwichtig eetplezier!

De kunst van lekker en gezond eten is... binnen de voedingsdriehoek, de grootte van de verschillende groepen respecteren, ze onderling combineren en de voedingsmiddelen variëren.

Een evenwichtige voeding houdt in:

- **variatie**

Wissel af in voedingswaren. Probeer andere bereidingswijzen, recepten en experimenteer met nieuwe smaken.

- **evenwicht**

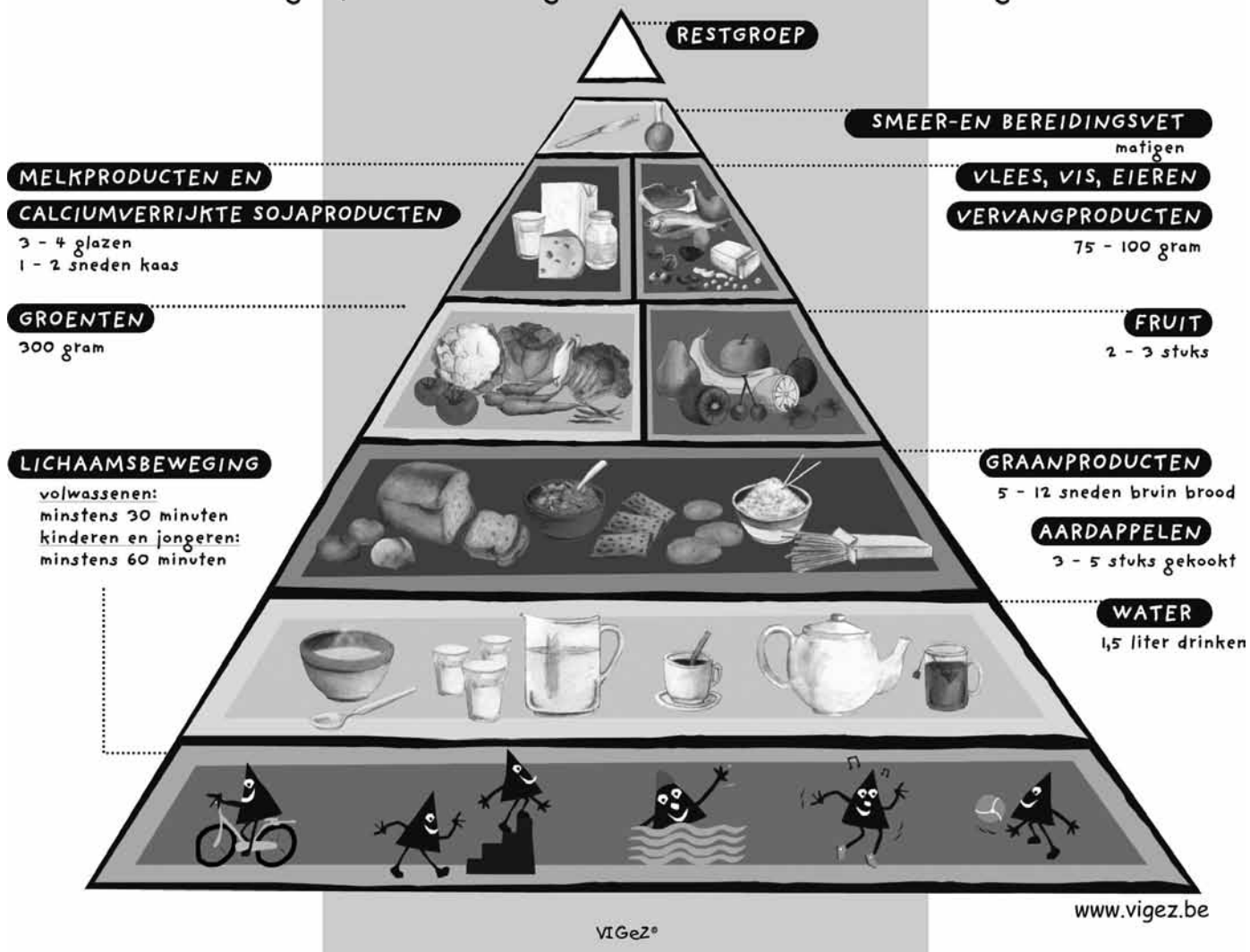
Eet dagelijks producten uit elke groep. Neem in verhouding meer uit de onderste grote groepen van de driehoek dan uit de kleine.

- **gematigdheid**

Respecteer binnen elke groep de juiste hoeveelheid.

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen



Bron: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie, 2010



De realiteit!

- Bijna 40% beweegt minder dan 30 minuten per dag.
- 75% drinkt niet voldoende water.
- 18% maakt niet elke dag gebruik van brood of ontbijtgranen.
- 20% van de bevolking eet niet dagelijks groenten.
- 40% eet niet elke dag fruit.
- 33% van de bevolking nuttigt niet voldoende melkproducten.
- 92% van de bevolking eet teveel vlees en vleeswaren.
- Slechts 4,8% van de bevolking eet teveel smeer- en bereidingsvet.
- 95% neemt teveel producten op uit de restgroep.

Aanbevelingen

- Beweeg minstens 30 minuten per dag.
- Drink elke dag minstens 1,5 liter water.
- Eet dagelijks 5-12 sneden bruin brood en 3-5 gekookte aardappelen.
- Eet elke dag 300 g groenten en 2 à 3 stukken fruit.
- Drink 3 à 4 glazen melk. Eet 1 à 2 sneetjes kaas.
- Beperk vlees, vis, eieren en vervangproducten tot maximaal 100 g per dag.
- Matig smeer- en bereidingsvet.
- Producten uit de restgroep moeten beperkt worden.

Enkele praktische voedingstips

- Hou steeds water bij de hand zodat je voldoende (1,5 l/dag) drinkt.
- Eet meer bruin brood, aardappelen en volkoren deegwaren.
- Elke dag een flinke portie fruit en groenten doet echt deugd. Fruit is trouwens een ideaal tussendoortje. Snijd vers fruit door natuuryoghurt als dessert en eet ook groenten bij de broodmaaltijd.
- Matig het gebruik van vette kazen, vet vlees en sauzen.

April 2010 - 1078



AZ Maria Middelaars



Gezondheids**Zorg** met een Ziel

tel.: 09 260 60 60, www.azmmsj.be

Campus Maria Middelaars: Kortrijksesteenweg 1026, 9000 Gent

Campus Sint-Jozef: Kliniekstraat 27, 9050 Gentbrugge