

TIPS

VOOR GEZONDE VOEDING

We werken veel met groente en fruit in onze sector. Maar eten we er genoeg van? En ook gevarieerd? Gezonde voeding is belangrijk voor een goede gezondheid en welzijn.

Hier zijn enkele tips voor een gezond voedingspatroon:

1. Eet gevarieerd

- Zorg ervoor dat je verschillende soorten voedsel eet om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen.
- Wissel af tussen verschillende soorten fruit, groenten, granen, eiwitten en zuivelproducten.

2. Voldoende groenten en fruit

- Streef naar minimaal vijf porties groenten (250 gram) en fruit per dag.
- Kies voor een regenboog aan kleuren, omdat verschillende kleuren verschillende voedingsstoffen bevatten.

3. Kies voor volkoren

- Vervang wit brood, pasta en rijst door volkoren varianten.
- Volkoren producten bevatten meer vezels, wat goed is voor de spijsvertering en helpt je langer een vol gevoel te geven.

4. Beperk suiker en zout

- Vermijd toegevoegde suikers en let op verborgen suikers in bewerkte producten.
- Beperk de inname van zout door minder bewerkte voedingsmiddelen te eten en geen extra zout toe te voegen aan je eten.

5. Gezonde vetten

- Kies voor onverzadigde vetten, zoals die in olijfolie, noten, zaden, en vette vis (zoals zalm en makreel).
- Beperk verzadigde vetten en vermijd transvetten, vaak te vinden in bewerkte en gefrituurde producten.

6. Drink voldoende water:

- Streef naar 1,5 tot 2 liter water per dag.
- Beperk suikerhoudende dranken en kies liever voor water, thee of koffie zonder toegevoegde suiker.

7. Eet bewust en met mate:

- Eet langzaam en geniet van je maaltijden.
- Let op je honger- en verzadigingsgevoel om overeten te voorkomen.



8. Eet minder bewerkt voedsel:

- Bewerkte voedingsmiddelen bevatten vaak veel zout, suiker en ongezonde vetten.
- Probeer zelf maaltijden te bereiden met verse ingrediënten.

9. Gezonde snacks

- Kies voor gezonde tussendoortjes zoals fruit, groenten, noten of yoghurt.
- Vermijd snacks met veel suiker, zout en verzadigde vetten.

10. Plan je maaltijden

- Maak een weekmenu en bereid maaltijden voor om impulsieve ongezonde keuzes te voorkomen.
- Zorg voor een goede balans tussen koolhydraten, eiwitten en vetten in elke maaltijd.

Meer informatie en een app die je kan helpen je voedingspatroon te verbeteren vind je op:

<https://www.voedingscentrum.nl/>

Deze tips zijn samengesteld door Stigas op basis van verschillende bronnen en ervaring vanuit de praktijk en zijn bedoeld ter inspiratie en ondersteuning van jouw vitaliteit. De inhoud is informatief en vervangt geen professioneel advies.



Stigas

Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 044 07 00, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl