

HOE KAN JE GEZOND EN MILIEUVERANTWOORD ETEN?

- ▶ **Varieer en zoek alternatieven.** Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.
- ▶ **Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen,** dat helpt je om regelmaat te houden.
- ▶ **Eet bewust en met mate.** Neem kleine porties van wat minder gezond is.
- ▶ **Pas je omgeving aan** zodat de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze wordt.
- ▶ **Doe het stap voor stap.** Een weekmenu helpt je om goed te plannen. Elke kleine verbetering is een stap vooruit!
- ▶ **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.L.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schilcknechtstraat 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 betere voedingskeuzes maken die goed zijn voor jezelf én de planeet.

WAT EET JE HET BEST?

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

► Drink vooral kraanwater

Water is de beste dorstlesser.
Kies kraanwater i.p.v. flessenwater.



MEER

► Eet meer groenten en fruit, bij voorkeur van het seizoen

Laat je inspireren door onze seizoenkalender.

► Kies vaker voor peulvruchten, volle granen en noten

Geef de voorkeur aan weinig bewerkte varianten.

► Eet minder vlees en verkies gevogelte, vis en eieren boven rood en bewerkt vlees

Eet minder vaak vlees, matig je portie en maak betere keuzes.

DRINK VOORAL

WATER



MINDER

► Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën zoals frisdrank, snacks en snoep

Vervang ze door gezondere varianten uit de voedingsdriehoek

► Vermijd voedselverlies

► Eet niet meer dan je lichaam nodig heeft

ZO WEINIG MOGELIJK

