



**HET NIEUWE
ETEN**

een initiatief van
Voedingscentrum

Het Nieuwe Eten

Stap voor stap gezonder eten

Wat kies jij?

- ☒ Gevarieerder eten
- ☒ Kleinere porties kiezen
- ☒ Gezondere producten kiezen
- ☒ Regelmatiger eten
- ☒ Mijn kinderen het goede voorbeeld geven

Meer dan 100.000 mensen doen al mee!



**HET NIEUWE
ETEN**

een initiatief van
Voedingscentrum

**gezondere
producten**



Het Nieuwe Eten: stap voor stap gezonder eten

Heb je het idee dat je wel wat gezonder zou kunnen eten? Misschien eet je niet te veel, maar wel erg vet. Of je eet vrij gezond, maar erg onregelmatig waardoor je vaak zin hebt om te snacken. Je eetpatroon kun je op veel verschillende manieren en in kleine stapjes verbeteren. Kies een stap die bij jou past en ga er vandaag nog mee aan de slag!

Jouw tempo, jouw smaak, jouw budget

Het Nieuwe Eten gaat uit van hoe je nu eet. Stel: je neemt de gezonde stap om minder vaak volvette kaas op brood eten. Bij Het Nieuwe Eten kies je zelf wat daarvoor in de plaats komt. Ga je kaas wat vaker afwisselen met ander beleg, zoals appelstroop of gerookte kipfilet? Of kies je voor een lekkere 30+ kaas? Jij bepaalt zelf wat past bij jouw eetpatroon, smaak en budget.

Het Nieuwe Eten = gezondere gewoontes vinden die je zo lekker vindt dat je de oude snel vergeten bent.

Klein, concreet en haalbaar

Bij Het Nieuwe Eten zeg je niet: "Ik stop met snoepen." Je houdt het klein en haalbaar, en maakt het zo concreet mogelijk. Bijvoorbeeld: "Ik neem geen halve zak chips tijdens het tv kijken vanavond, maar een schaaltje Japanse mix." Schiet je een voorbeeld te binnen dat bij jouw situatie past? Gefeliciteerd! Dan ben je al begonnen met Het Nieuwe Eten.

Welke verbeterstap past bij jou?



Gevarieerder eten

Om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen is het belangrijk dat je veel afwisselt. Eet bijvoorbeeld niet alleen aardappelen, maar kook ook eens zilvervriesrijst, volkoren pasta, of couscous. Ook met groente kun je makkelijk afwisselen; probeer onbekende groente en fruit uit en verras jezelf eens met een compleet nieuw menu.



Kleinere porties kiezen

Vette sauzen, snacks of koek: het hoeft niet allemaal meteen rigoreus uit je eetpatroon te worden geschrapt, maar je kunt alvast beginnen met er minder van eten. Geniet, maar neem vanaf nu de kleinere varianten van snackrepen en ijsjes of eet niet het hele pak biscuitjes in één keer op.



Gezondere producten kiezen

Waaruit bestaat jouw menu? Kies jij vaak producten met veel vet of weinig vezels? Probeer dit dan stapje voor stapje te veranderen. Kies bijvoorbeeld eens voor volkorenbrood in plaats van wit, of voor vruchtenyoghurt in plaats van vla. Inspiratie nodig? Kijk dan in de tabellen op pagina 5.





regelmatiger eten



het goede voorbeeld

Regelmatiger eten

Ben jij iemand die eigenlijk de hele dag door eet? Eet je je boterhammen achter de computer, of sla je maaltijden over en haal je dat later in met snacks? Probeer dan eens vaker een eetmoment te kiezen waarop je bewust en met aandacht je maaltijd kan nuttigen. Neem dan de tijd om te koken, dek de tafel en zet de tv uit.

Mijn kinderen het goede voorbeeld geven

Kleine kinderen leren door na te doen, dus ook je eetgedrag wordt nauwkeurig gekopieerd. Eet je zelf gezond, dan zal je kind dat van je overnemen. Laat ze wennen aan een vast ritme of eet gezellig aan tafel. Het bord hoeft niet leeg, als ze maar wel proeven en 'oefenen' met nieuwe smaakjes.

Wat wordt jouw eerste stap?!

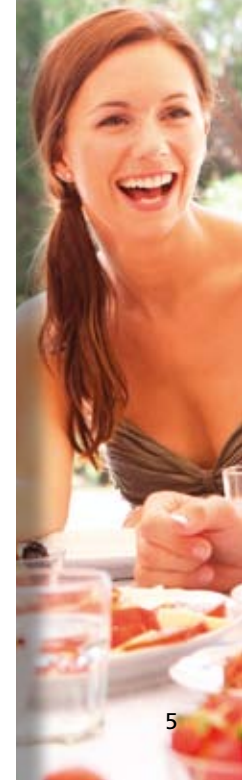
Wil je wel iets veranderen aan je eetgewoontes, maar weet je nog niet precies wat? Doe dan de Nieuwe Eten Test op www.HetNieuweEten.nl en ontdek welke verbeterstap het beste bij jou past. Wil je iedere maand nieuwe en concrete tips ontvangen specifiek voor jouw verbeterstap? Meld je dan aan voor de Nieuwe Eten Tipmail.

Wat kan ik beter wel of juist wat minder eten?

Bij Het Nieuwe Eten kies je steeds vaker voor producten uit de categorie 'bij voorkeur' of 'middenweg'. Eet jij vaak iets uit de categorie 'bij uitzondering'? Zoek het uit en kijk of je er een verbeterstap van kunt maken. Op www.HetNieuweEten.nl vind je de "Kies ik Gezond?" tool die je verder helpt om te kiezen voor gezondere producten.

	bij voorkeur	middenweg	bij uitzondering
Groente	Alle soorten verse groente, ook uit diepvries, blik of glas	Bewerkte groente, zoals gepureerde groente*	Groente à la crème
Fruit	Vers, diepvries, blik/glas zonder toegevoegde suikers	Vruchtenpuree*	Fruit in blik/glas met toegevoegde suikers
Vruchtensappen		Sinaasappelsap met vruchtvlees, grapefruitsap	Appelsap, (versgeperst) sinaasappelsap druivensap, ananassap
Brood	Volkorenbrood, roggebrood, volkoren knäckebröd, mueslibrood	Bruin brood, bruin pistoletje, meer-granenbrood met zaden, tarwebrood, rozijnenbrood, krentenbol	Wit brood, beschuit, croissant, knäckebröd (vezelrijk, goudbruin), krentenbrood
Graanproducten	Bambix naturel, brinta, all bran	(Vruchten)muesli, haverhout, fruit 'n fibre	Cornflakes, chocopops, frosties, rijstcrispijs, cruesli
Aardappelen, rijst, pasta	Gekookte aardappelen, volkorenpasta, couscous, zilvervliesrijst	Aardappelpuree, meergranenrijst	Frites, gebakken aardappelen, witte rijst, pasta, aardappelkroket
Peulvruchten	Alle soorten peulvruchten		
Vlees	Mager rundvlees, mager varkensvlees, kipfilet, biefstuk, ribkarbonade	Kip met vel	Gehakt, runderribblappen, worst
Eieren	Gemiddelde consumptie van drie eieren per week past in een gevarieerd voedingspatroon		
Vleeswaren	Kipfilet, rosbeef, beenham, magere knakworst		Rauwe ham, rookvlees, knakworst, schouderham, worst, bacon, paté, varkensfricandeau
Vleesvervangers	Vegetarische producten met voldoende ijzer en vitamine B12 zoals Tivall, Valless		Vegetarische producten zonder voldoende ijzer en vitamine B12
Sojaproducten	Tahoe, tempé		
Vis	Alle soorten verse vis, zoute en zure haring, gerookte en gestoomde vis		Lekkerbekje, kibbeling, vissticks
Melk, melkproducten	Magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere vruchtenyoghurt en magere vla zonder toegevoegde suikers	Halfvolle melk, halfvolle yoghurt, magere vruchtenkwark	Volle melk, chocolademelk en yoghurtranken met toegevoegd suiker, yoghurt en vla, (half)volle kwark
Kaas	20+ en 30+ kaas, Hüttenkäse, licht verse kaas	45+ camembert, mozzarella	Volvette (smeer)kaas zoals Goudse kaas, Maasdammer, Gruyère, 60+ roombrie, rookkaas
Vetten	Halvarine, vloeibare bak- en braadproducten, olie vloeibaar frituurvet	Zachte margarine	Roomboter, harde margarine, hard bak-, braad- en frituurvet
Dranken	(Mineraal) water, koffie en thee zonder suiker en melk		Koffie met volle koffiemelk en suiker

* Voor groentepuree en voor vruchtenpuree geldt dat ze moeten voldoen aan de voedingskundige criteria voor bewerkte groente resp. fruit.



Tips, tests en handige tools

Ga voor meer informatie, handige tips en tools naar www.HetNieuweEten.nl.

Tussendoortjes

Een gezond eetpatroon bestaat uit een gevarieerd aanbod van allerlei soorten voedingsmiddelen. De meeste daarvan eet je in een paar maaltijden over de dag: ontbijt, lunch en avondeten. Tussen deze momenten door is ook nog ruimte om wat te eten. Hoeveel ruimte er is voor snacks, snoep, koek en gebak hangt af van je energiebehoefte (leeftijd en gewicht). Als volwassene heb je hier ongeveer 300-400 kilocalorieën per dag voor. Als kind zo'n 100-200. Dit is een gemiddelde, dus dat betekent dat je de ene dag wat meer mag nemen dan de andere dag.

De invulling van een tussendoor eetmoment

Een tussendoor eetmoment kan het beste ingevuld worden met basisproducten uit de Schijf van Vijf. Denk aan een (belegde) volkoren boterham of een stuk groente of fruit. Maar ook een bakje yoghurt of een toastje met mager beleg kan je een verzadigd gevoel geven. En als je ‘echt’ wilt snacken? Kies dan voor iets kleins. Je kan het beste een tussendoortje kiezen van zo’n 110 kilo-calorieën. De echt vette happen halen dat niet, maar in de tabel hiernaast staan wat alternatieven. De eerste tabel bevat voorbeelden die per portie minder dan 110 kilocalorieën bevatten. Deze kun je het beste gebruiken voor een tussendoor eetmoment, vooral de producten met een sterretje (*); deze leveren naast energie ook nog eens belangrijke voedingsstoffen. De tweede tabel bevat voorbeelden die per portie méér dan 110 kilocalorieën bevatten. Eet je vaak producten uit deze tabel? Probeer deze dan te vervangen voor producten uit de eerste tabel. Vooral als je wat gewicht wilt verliezen.

Tip: Let goed op de portiegrootte. De porties in de verpakkingen zijn namelijk niet altijd de porties die vermeld staan in de energie-waardetabel op de verpakking of in onze tabellen.

Meest geschikt voor een tussendoor eetmoment

Voedselproduct	Portie	Gram/portie	Kcal/portie
Fris			
Fruit, zoals appel, druiven, peer	1 stuk	Circa 100	*
Groente, zoals kerstomaatjes, wortel, komkommer, bleekselderij	1 stuk	Circa 100	*
Zoete trek			
Snoepjes	3 stuks	10-15	30-60
Kleine koekjes, zoals (volkoren) biscuitje, lange vinger, café noir	1 stuk	5-10	40-60
San Francisco biscuit (volkoren)	1 koek	10	46
Sultana naturel	1 koekje	15	57
Evergreen	1 koek	20	75*
Eierkoek	1 stuk	30	86
Fruitbiscuits	1 stuk	15-20	55-75*
(Volkoren)ontbijtkoek	1 plak	20	60-75*
Energiereep met muesli	1 stuk	25	98
Yoghurtijs	1 bolletje	50	66
Hartige trek			
Olijven	5 stuks	10	10
Rolletje ham met asperge/auurk	1 stuk	35	25*
Garnalen met magere dressing	schaaltje	50	40*
Toastje met zalm	2 stuks	30	80*
Zoute stokjes	10 stuks	10	38
Japanse mix	handje	10	42
Popcorn	handje	10	40
Kroepoek	schaaltje	10	51
Nibbits	handje	10	48
Pistachenootjes gepeld	1 handje	10	60*

Minder geschikt voor een tussendoor eetmoment

Voedselproduct	Portie	Gram/portie	Kcal/portie
Zoete trek			
Grote koek en cake, zoals stroopwafel of roze koek	1 stuk/plak	30-45	125-240
Fruitkick	1 stuk	35	134
Gevulde speculaas	1 blokje	30	144
Chocolade melk/puur	reep klein	25	130
Candybar	1 stuk	40-60	200-300
Bossche bol	1 stuk	75	253
Banketstaaf/-letter	1 stuk	60	271
Appeltaart	1 punt	100	280
Tompoes	1 stuk	100	287
Brownie	1 stuk	65	290
Slagroomtaart	1 punt	100	300
Appelflap	1 stuk	100	410
Magnum	1 stuk	95	250
Hartige trek			
Kroket	1 stuk	65	150
Bamibal	1 stuk	85	230
Loempia	1 stuk	150	270
Saucijzenbroodje	1 stuk	70	275
Kaascroissant	1 stuk	60	245
Minipizza	1 stuk	100	290
Patat met mayonaise	1 zak	175	590
Toastje met roomkaas	2 stuks	30	110
Toastje met brie	2 stuks	30	120
Nootjes en zoutjes	1 handje	25-50	125-300

Gegevens gebaseerd op de NEVO 2010



Stappenplan voor Het Nieuwe Eten

Begin vandaag al met je eerste verbeterstap!

Zo simpel is het:

1. Kies een vaste eetgewoonte die je wilt veranderen.
2. Kies een gezonder alternatief dat bij je past.
3. Schrijf je verbeterstap zo concreet mogelijk op: Hoe ga je dit doen?
Wanneer begin je?
4. Zorg dat je de verbeterstap niet kunt vergeten. Hang een briefje aan de koelkast of maak een afspraak met jezelf in je (elektronische) agenda.
5. Gaat het een tijdje goed en voelt het als een nieuwe gewoonte?
Geweldig! Je bent dan toe aan een nieuwe verbeterstap.



een initiatief van
Voedingscentrum

Scan met je mobiel dit logo en
begin vandaag nog met Het Nieuwe Eten.



een initiatief van
Voedingscentrum

het goede
voorbeeld



een initiatief van
Voedingscentrum

gevarieerder
eten

