

Gezond eten

Gezond eten is in de eerste plaats zorgen voor een evenwichtige keuze van voedingsmiddelen op basis van de actieve voedingsdriehoek. Daarnaast bepalen nog een aantal andere factoren de mate waarin je gezond eet. De prijs is er één van maar met een paar praktische tips, bereid je toch een gezonde en budgetvriendelijke maaltijd.

- ♦ [Keuzes maken](#)
- ♦ [Aandacht hebben voor eetgewoonten](#)
- ♦ [Gezond de examens door](#)
- ♦ [Jouw budget bewaken](#)
- ♦ [Voldoende drinken](#)
- ♦ [Dagelijks ontbijten](#)
- ♦ [Vetarme bereidingswijzen kiezen](#)

Keuzes maken

Als enkel kennis over de gezonde en minder gezonde voedingsmiddelen voldoende was om evenwichtig te eten, dan zouden beslist meer Belgen de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek in de praktijk toepassen. Er zijn echter een aantal andere factoren die de keuze van het menu bepalen, zoals smaak, cultuur, bereikbaarheid van winkels en voedingsmiddelen, prijs, sociale invloed, persoonlijke prioriteiten en psychologische factoren.

[Waarom eet je wat je eet?](#)

[Top >](#)

Voldoende drinken

De onderste laag voedingsmiddelen van de actieve voedingsdriehoek bestaat uit dranken die geen of weinig energie aanbrengen. De plaats in de voedingsdriehoek wijst op het belang van voldoende vochtopname in een evenwichtig eetpatroon. Dagelijks anderhalve liter of zes tot acht glazen drinken is een absolute must. Water verdient de voorkeur.

[Voldoende drinken](#)

[Top >](#)

Aandacht hebben voor eetgewoonten

Een goede verdeling van de maaltijden gedurende een dag, rekening houdend met geplande activiteiten maakt deel uit van gezonde eetgewoonten. Daarnaast kunnen de gegevens op de verpakking van voedingsmiddelen helpen de juiste keuze te maken en helpt voldoende hygiëne bij de bereiding van voedingsmiddelen gezondheidsklachten te voorkomen.

[Gezonde eetgewoonten](#)

[Top >](#)

Dagelijks ontbijten

Het ontbijt zorgt voor de aanvoer van energiereserves en voor belangrijke voedingsstoffen om een 'appelflauwte' in de voormiddag te vermijden. Sla het ontbijt daarom niet over. Eet of drink iets wat je graag lust en neem eventueel de rest mee als je te gehaast bent of nog geen honger hebt. Een doordacht tussendoortje in de loop van de voormiddag kan eventuele tekorten aanvullen.

[Gezond ontbijt](#)

[Top >](#)

Gezond de examens door

Tijdens de blok- en examenperiode houden studenten vaak niet echt rekening met een gezonde levensstijl. Toch is voldoende aandacht voor het spreiden van maaltijden over de dag, de keuze van de juiste energiebronnen, een goede vochtbalans en regelmatige bewegingstussendoortjes belangrijk om deze stressvolle periode goed door te komen.

[Gezond de examens door](#)

[Top >](#)

Vetarme bereidingswijzen kiezen

Veel voedingsmiddelen zijn op zich vetarm, zoals groenten, fruit en aardappelen. De wijze waarop je ze bereidt of de sauzen die je er bij serveert, kunnen er echter energierijke producten van maken. Dat is op zich niet verboden in een gezonde voeding maar je kiest er beter niet elke dag voor.

[Bereidingswijzen](#)

[Top >](#)

Jouw budget bewaken

Evenwichtige en gevarieerde maaltijden kosten doorgaans iets meer. Maar gezonde voeding hoeft geen aanslag op je budget te betekenen als je je winkelbezoek grondig voorbereidt, zelf kookt, kiest voor seizoensproducten en restjes niet meteen weggooit maar verwerkt tot een smakelijk nieuw gerecht.

[Budgetvriendelijk eten](#)

[Top >](#)

Terug