

Gezonde voeding

De kunst van lekker en gezond eten is binnen de actieve voedingsdriehoek:

- ◆ de grootte van de verschillende groepen respecteren;
- ◆ ze onderling combineren;
- ◆ en de voedingsmiddelen variëren.

Evenwichtig eten gaat bovendien hand in hand met voldoende lichaamsbeweging. Als volwassene dagelijks een half uur matig intensief bewegen is een onmisbaar onderdeel van een gezonde leefstijl!

- ◆ [De actieve voedingsdriehoek](#)
- ◆ [Beweeglaag](#)
- ◆ [Water](#)
- ◆ [Graanproducten en aardappelen](#)
- ◆ [Groenten](#)
- ◆ [Fruit](#)
- ◆ [Melkproducten](#)
- ◆ [Vlees, vis, eieren of vervangproducten](#)
- ◆ [Vetstoffen](#)
- ◆ [Vlees, vis, eieren of vervangproducten](#)
- ◆ [Voedingsrichtlijn per leeftijd](#)
- ◆ [Restgroep](#)

De actieve voedingsdriehoek



[Top >](#)

Beweeglaag

- ◆ Bewegen vormt de basislaag van de actieve voedingsdriehoek. Meer lichaamsbeweging inbouw en in de dagelijkse activiteiten levert een aanzienlijke gezondheidswinst op, bv. door wat vaker de trap te nemen in plaats van de lift of eens meer te fietsen of te [wandelen](#) om korte afstanden te overbruggen.
- ◆ Volwassenen zorgen per dag best voor minstens dertig minuten matig intensief bewegen. Kinderen en jongeren hebben per dag minstens één uur matig intensieve lichaamsbeweging nodig.
- ◆ Matig intensieve activiteiten zijn ook: [fietsen](#), stevig doorstappen, traplopen, zwemmen, dansen en tuinieren.
- ◆ [Twee kwartier beweegplezier](#).

[Top >](#)

Water

- ◆ Wie op een gezonde manier voldoende vocht wil innemen, gebruikt het best dranken uit de watergroep van de actieve voedingsdriehoek. Deze dranken geven voldoende vocht, maar leveren weinig of zelfs geen energie.

- ◆ Drink bij voorkeur water. Kies koffie, thee, kruidenaftreksels zonder toevoegingen, light-frisdranken, ongebonden en ontvette bouillon ter afwisseling. Deze dranken bevatten geen of een (beperkt) aantal calorieën maar ze zijn enkel aangewezenen als afwisseling. Je drinkt er beter geen anderhalve liter per dag van. Meer over [dranken uit de watergroep](#).

[Top >](#)

Graanproducten en aardappelen

- ◆ Van de vaste voeding vormen aardappelen en alle soorten graanproducten zoals brood, beschuit, muesli en andere granen zoals tarwe en rogge, rijst en deegwaren het grootste deel. Ze zijn de voornaamste aanvoerders van meervoudige koolhydraten (zetmeel). Ze zorgen bovendien voor voedingsvezels, vitamines en mineralen.
- ◆ Volkorenproducten verdienen de voorkeur omdat ze meer voedingsvezels, vitamines en mineralen bevatten dan de meer geraffineerde soorten.
- ◆ Aanbevolen wordt om minstens 50 % van de totale dagelijkse energie te halen uit zetmeelproducten. Dit betekent ongeveer vijf tot twaalf sneden brood en drie tot vijf aardappelen per dag.
- ◆ Meer over [aardappelen, brood en deegwaren](#).

[Top >](#)

Groenten

- ◆ Groenten leveren in verhouding tot hun volume en gewicht weinig calorieën maar veel essentiële voedingsstoffen zoals koolhydraten, voedingsvezels en mineralen. De vezels zorgen voor een volaan gevoel na de maaltijd waardoor de zin in allerlei tussendoortjes vermindert.
- ◆ Groenten op zich zijn caloriearm. De bereidingswijze of het toevoegen van bepaalde sauzen kunnen ze echter vet- en calorierijk maken.
- ◆ De samenstelling van elke groentesoort is anders. Daarom is afwisseling heel belangrijk.
- ◆ Door hun unieke samenstelling kunnen groenten bovendien tal van [aandoeningen voorkomen](#).
- ◆ Dagelijks minimaal 300 gram (zes tot twaalf eetlepels) groenten eten is gezond. Wissel bereide groenten en rauw kost af en spreid ze over de verschillende maaltijden. Ook als tussendoortje of bij het ontbijt zijn groenten erg verfrissend.
- ◆ [Groentesoep](#) is bovendien handig om de dagelijkse hoeveelheid groenten te halen en om kinderen vertrouwd te maken met de smaak van groenten.
- ◆ [Seizoensgroenten](#) kopen, zorgt voor een budgetvriendelijker menu.
- ◆ Door het toepassen van een aantal eenvoudige tips in de praktijk haal je nog meer [gezondheidswinst](#) uit groenten.
- ◆ Ook [industriële verwerkte groenten](#) hebben een plaats in een gezonde voeding.

[Top >](#)

Fruit

- ◆ Net als groenten levert fruit voedingsvezels, vitamines, mineralen en voornamelijk enkelvoudige koolhydraten en is het caloriearm.
- ◆ Ook hier is voldoende afwisseling belangrijk omdat de verschillende fruitsoorten andere voedingsstoffen bevatten.
- ◆ In fruit zitten bovendien andere voedingsstoffen dan in groenten. Daarom eet je het best dagelijks zowel groenten als fruit.
- ◆ Minstens twee stukken fruit eten per dag is een absolute must. Kies liever vers fruit dan fruit uit blik of gedroogd fruit.
- ◆ Ook een glas [fruitsap](#) kan af en toe een stuk fruit vervangen.

[Top >](#)

Melkproducten

- ◆ Melk en melkproducten zijn een belangrijke bron van calcium, zink, eiwit, vitamines van de B-groep, vetten en vetoplosbare vitamines.
- ◆ Tot de melkproducten behoren ook afgeleide producten zoals yoghurt, calciumverrijkte sojadrinks en –desserts, alle kaassoorten en karnemelk.
- ◆ Halfvolle en magere producten en karnemelk verdienen de voorkeur.
- ◆ Ook volle melk en gezoete melkdrankjes brengen voedingsstoffen aan maar door hun vet- en/of suikergehalte leveren ze meer calorieën. Daarom gebruik je ze het best enkel ter afwisseling.
- ◆ Dagelijks drie tot vier glazen melk en één tot twee sneden kaas zorgen voor de nodige calcium.
- ◆ Sojadranken verrijkt met calcium kunnen melk vervangen.
- ◆ Dranken op basis van andere plantaardige producten (bv. rijst- of haverdrank) en niet-zuivel dranken (bv. fruitsap) waaraan calcium is toegevoegd zijn daarentegen geen alternatief. Ze kunnen wel calcium aanbrengen maar in tegenstelling tot melk leveren ze geen hoogwaardige eiwit, zink, vitamine B2 en B12.

[Top >](#)

Vlees, vis, eieren of vervangproducten

- ◆ Vlees, vis en eieren bevatten veel eiwit, vitamines en mineralen zoals ijzer. Vis bevat bovendien gezonde vetten en oliën, zeker voor mensen met een hoog gehalte aan [cholesterol](#) in het bloed. Daarom wordt aanbevolen twee maal per week vis te eten.
- ◆ Sojaproducten, peulvruchten en noten kunnen vlees, vis en eieren vervangen. Deze plantaardige vervangproducten bevatten geen vitamine B12 en zijn minder goede ijzerbronnen. Noten hebben een hoog vetgehalte.
- ◆ Een dagelijkse hoeveelheid van 100 gram vlees, vis, eieren of sojaproducten volstaat.
- ◆ Wie vegetarisch wil eten, kan vlees volledig vervangen door een combinatie van plantaardige eiwitbronnen en granen of melkproducten.

[Top >](#)

Vetstoffen

- ◆ Smeer- en bereidingsvet waaronder de minarines, margarines, boter, halfvolle boter en oliën, staan in voor de dagelijkse energiebehoefte. Ze leveren meer dan tweemaal zoveel energie per gram als eiwit en koolhydraten.
- ◆ Vetten voeren essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines aan.
- ◆ Een mespuntje smeervet op de boterham en één eetlepel bereidingsvet per persoon voor een warme maaltijd volstaan.
- ◆ Hou ook rekening met de zogenaamde 'verborgen' vetten in heel wat voedingsmiddelen zoals in melkproducten (vooral kaas en roomijs), vlees, koekjes, chocolade, ...
- ◆ (Olijf)olie en plantaardige margarine of minarine (rijk aan enkelvoudige onverzadigde vetzuren) zijn beter dan boter, vooral in het voorkomen van [hart- en vaatziekten](#).

[Top >](#)

Restgroep

- ◆ De restgroep bestaat uit zoetigheden, snoepjes, alcoholische en suikerrijke dranken, mayonaise en andere sauzen, ... Deze producten leveren veel energie via vet en suiker en geen of weinig voedingsvezels, vitamines en mineralen. Deze extraatjes zijn niet noodzakelijk in een gezonde voeding. Gebruik ze daarom met mate.
- ◆ [Dranken uit de restgroep](#).
- ◆ [Zomerse desserts](#).

[Top >](#)

Voedingsrichtwijzer per leeftijd.

- ◆ De hoeveelheid nodige energie en de manier waarop het lichaam voedsel verwerkt, verandert met de leeftijd. Bij kinderen wordt de voeding aangepast aan de groei en ontwikkeling.
- ◆ Het is belangrijk al van in de kindertijd voedingsmiddelen te kiezen die chronische ziekten helpen voorkomen.
- ◆ De nodige hoeveelheid voedingsmiddelen is ook afhankelijk van het soort werk of activiteit die je doet.

De gemiddelde voedingsbehoefte per leeftijd

Groep	Middel	6-12 jaar	12-18 jaar	18-59 jaar	+60 jaar
0	lichaamsbeweging	60 minuten	60 minuten	30 minuten	30 minuten
1	water	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter
2	aardappelen bruin brood	3-4 stuks 5-9 sneden	3,5-5 stuks 7-12 sneden	3,5-5 stuks 7-12 sneden	3-4 stuks 5-9 sneden
3	groenten	8-10 eetlepels	10 eetlepels	10 eetlepels	10 eetlepels
4	fruit	2-3 stuks	2-3 stuks	2-3 stuks	2-3 stuks
5	melkproducten kaas	3 glazen 1-2 sneden	3-4 glazen 2 sneden	3 glazen 1-2 sneden	4 glazen 1-2 sneden
6	vlees, vis, eieren, vervangproducten	75-100 g	100 g	100 g	100 g
7	smeervet bereidingsvet	dun smeren 10 g	dun smeren 10 g	dun smeren 10 g	dun smeren 10 g
8	restgroep				

[Top >](#)

Terug