

# Gezond eten en drinken hoe doe je dat?

In makkelijke taal



eerlijk over eten

**Voedingscentrum**

# Stap voor stap gezond eten en drinken

Iedereen weet dat gezond eten en drinken belangrijk is. Gezond eten en drinken kan best een uitdaging zijn. Zet daarom kleine stappen. Die houd je makkelijker vol.

In deze folder lees je welke gezonde stappen je kunt zetten. Kies een stap uit waarvan je denkt: dat gaat me lukken.

## ✓ Kies voor groente

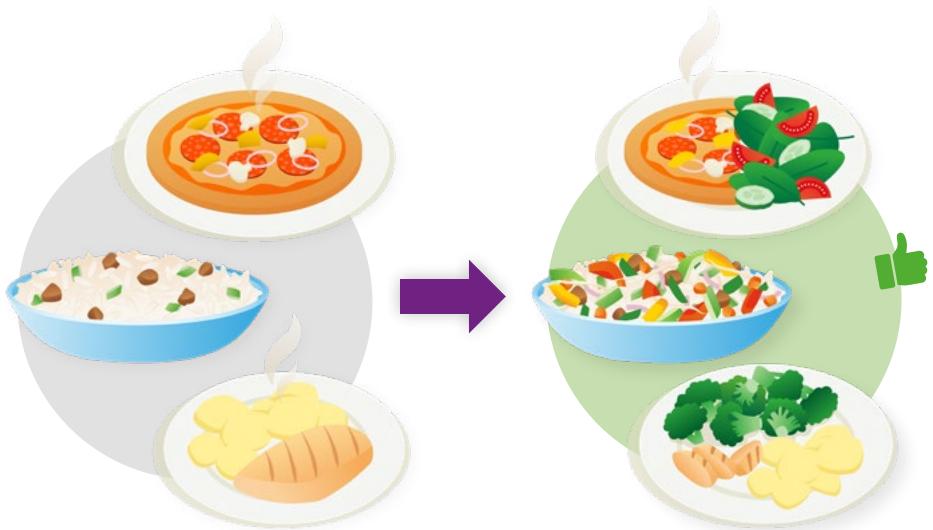
Eet je geen groente bij het avondeten?

Probeer het eens.

Voeg bijvoorbeeld een wortel toe aan de pastasaus of extra prei aan de nasi.

Eet je al groente bij het avondeten?

Schep dan eens wat extra groente op je bord.

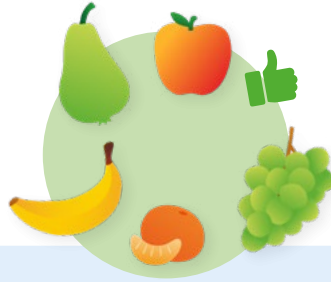


## ✓ Kies voor fruit

Probeer iedere dag fruit te eten.

1 of liever nog 2 stuks fruit.

Bijvoorbeeld een appel of  
banaan om 10 uur of na de lunch.



### Tips:

- Je kunt ook kiezen voor groente en fruit uit de diepvries. Dat is net zo gezond en vaak goedkoper.
- Stop een stuk fruit in je tas voor onderweg. Zo heb je altijd wat gezonds bij je als je trek krijgt.

## ✓ Kies vooral volkoren producten

Eet je vaak wit brood?

Neem dan eens bruin brood of volkoren brood.

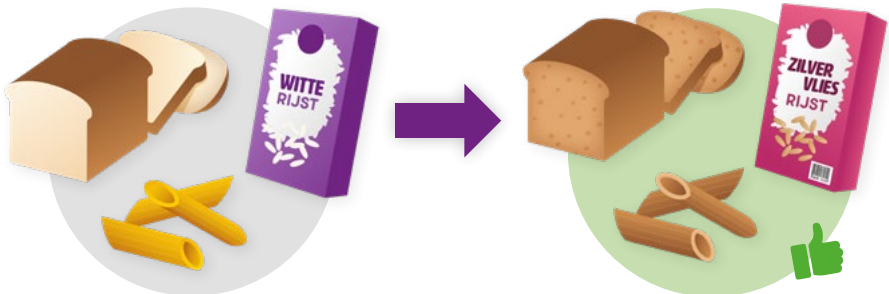
Daarin zitten meer vezels dan in wit brood.

Vezels helpen je makkelijker poepen en  
zorgen dat je minder snel trek krijgt.

Eet je pasta, couscous of witte rijst?

Kies dan voor volkoren pasta en volkoren couscous.

Ook zilvervliesrijst is volkoren.



### Tips:

- Bij volkoren producten staat op de verpakking het woord 'volkoren'. Let hierop als je boodschappen doet.
- Volkoren smaakt misschien anders dan je gewend bent. Je kunt het ook eerst mengen. Dan neem je de helft volkoren.

## ✓ Kies voor dranken zonder suiker

Drink je vaak frisdrank, limonade en sap?

Hier zit veel suiker in.

Kies voor water, koffie of thee zonder suiker of honing.

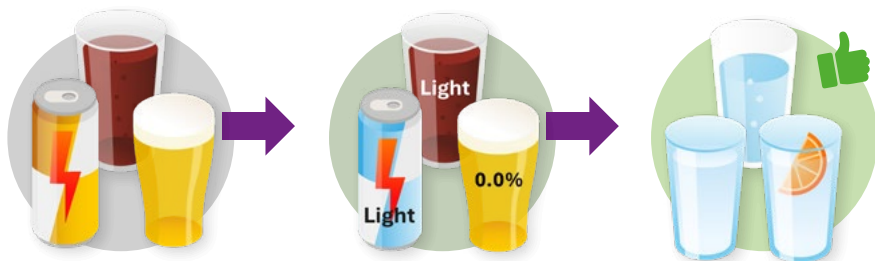


Je kunt ook eerst een drank met minder of geen suiker proberen. Denk aan light-frisdrank of suikervrije ice tea.

Je kunt beter geen alcohol drinken.

Hier zitten ook veel calorieën in.

Alcoholvrij bier is een betere keuze dan bier met alcohol.



### Tips:

- Neem een flesje water mee als je op pad gaat.
- Water uit de kraan is in Nederland veilig en gezond. En het is goedkoper dan flessen water uit de supermarkt.
- Om te beginnen kun je je drankje mengen met water. Dan neem je de helft sap en de helft water.



Op basis van het etiket (april 2024)

## Volgende stappen

Lukt het om meer dagen groente en fruit te eten?

Kies je vooral voor volkoren producten?

En drink je water, thee of koffie? Goed bezig!

Ga ook aan de slag met de volgende gezonde stappen.

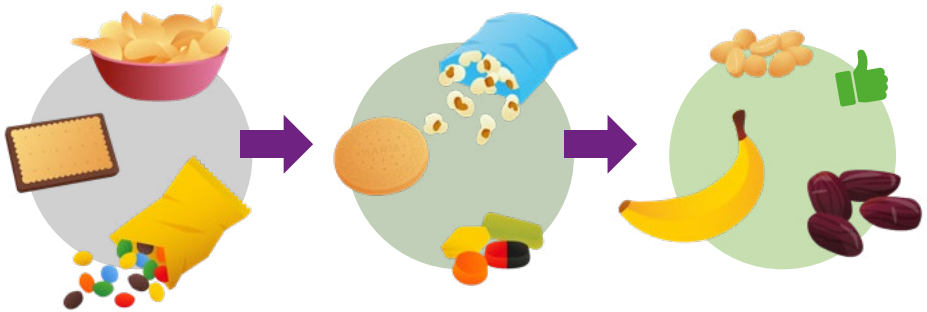
## ✓ Kies voor gezonde tussendoortjes

We weten allemaal dat snoep, koek en chips niet gezond zijn.

Je kunt best af en toe iets snacken of snoepen.

Maar liever niet te vaak en niet te veel.

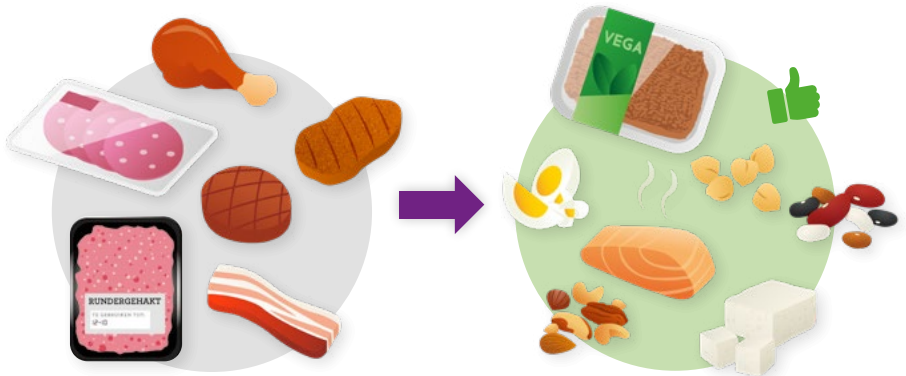
Kies het liefst iets gezonds, zoals fruit, dadels of pinda's zonder zout.



## ✓ Vervang vlees af en toe door peulvruchten, noten, vis of ei

Elke dag vlees of vleeswaren heeft je lichaam niet nodig.

Het is gezonder om af te wisselen.



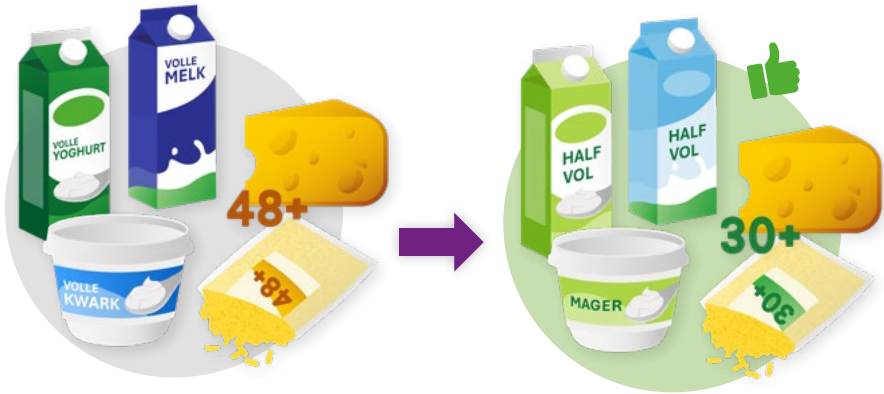
Kies ook eens voor peulvruchten, ongezouten noten, vis, ei, tempé of tofu.

Hierin zitten veel goede stoffen die ook in vlees zitten.

Probeer ook eens vegetarische burgers, balletjes of reepjes.

✓ **Kies magere of halfvolle melk, yoghurt, kwark en kaas**

Melk, yoghurt en kaas zijn goed voor sterke botten.  
Gezonde keuzes zijn de magere en halfvolle varianten.



Eet je wel eens vla en vruchtenyoghurt?  
Kies dan voor magere kwark en  
magere of halfvolle yoghurt.  
Je kunt hier ook zelf wat fruit in doen.



In chocolademelk en drinkyoghurt zit vaak veel suiker en ongezond vet.  
Kies liever voor magere of halfvolle melk.  
Of probeer eerst halfvolle chocolademelk of drinkyoghurt zonder  
toegevoegd suiker.

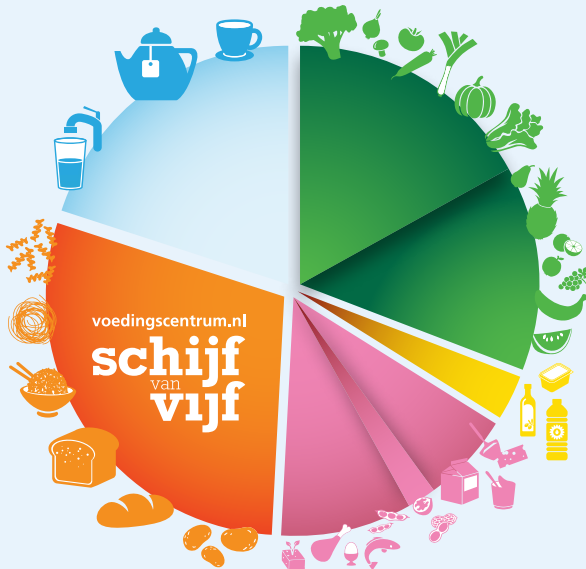
# Lekkere en goedkope recepten

Op zoek naar gezonde recepten? Kijk op [www.voedingscentrum.nl/recepten](http://www.voedingscentrum.nl/recepten) of scan de QR-code met de camera op je telefoon. Je gaat dan gelijk naar de recepten van het Voedingscentrum.



## De Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is de basis voor de tips in deze folder. De Schijf van Vijf laat zien welke producten goed zijn voor je gezondheid.



[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)