



GEZONDE
SCHOOL

Goed voornemen voor het nieuwe jaar: maak je eigen Eetwissel

Met een Eetwissel maak je een stapje binnen wat je nu al eet en drinkt. Het gaat echt om een klein stapje. Kleine stapjes zijn makkelijker vol te houden. En zo'n klein stapje wordt sneller een nieuwe gewoonte. Je hoeft er op een gegeven moment niet meer over na te denken. Best handig dus.

Wat past bij jou?

Een Eetwissel is iets persoonlijks. Wat voor de één als een kleine Eetwissel voelt, kan voor de ander een grote stap zijn. Als je een te grote stap kiest, dan is de kans groter dat je het niet doet. Kies daarom een wissel die voor jónu een kleine stap is. Eentje waarvan je het gevoel hebt: dat gaat me lukken.

Hoe maak je een eigen Eetwissel?

Een Eetwissel kun je maken voor je gezondheid, voor het milieu en liefst voor allebei tegelijk. Jij kiest, elke dag opnieuw. Maar hoe maak je een eigen Eetwissel? We geven hieronder 4 manieren. Ze hoeven niet allemaal tegelijkertijd. Probeer ze eens uit.

1) Ga van ongezond naar gezond

Ken je de Schijf van Vijf? Daarin staan gezonde producten. Met deze Eetwissel ga je van iets dat niet in Schijf van Vijf staat, naar iets dat wel in de Schijf van Vijf staat. Vaak maak je dan ook een stapje van iets dat sterk is bewerkt in een fabriek, naar iets wat minder bewerkt of vers is. Dat is vaak ook beter voor het milieu. Denk aan: van frisdrank naar water, van sap naar thee, van koek naar fruit of van witbrood naar volkorenbrood.

Wil je wel wat hulp hierbij? Gebruik dan de 'Kies Ik Gezond?'-app. Zoek of scan een product. Staat het niet in de Schijf van Vijf? Dan krijg je tips om gezondere keuzes te maken.

2) Schuif op naar minder ongezond

Met deze kleine Eetwissel schuif je op van ongezond naar minder ongezond. Zo kun je schuiven van een donut naar een koekje, van roomijs naar een waterijsje, van chocoladepasta naar appelstroop of van frisdrank met veel suiker naar de light-variant. Ook dan maak je een Eetwissel.

De 'Staat dit in de schijf?-tool' is een handig hulpmiddel bij deze Eetwissel. Kies een product en een eenheid. Staat het niet in de Schijf van Vijf? Bekijk dan de alternatieven.

3) Neem een kleinere portie

Een Eetwissel kan ook een stapje naar een kleinere portie zijn. Van een hele zak naar een klein bakje chips. Van 'large' of 'medium' frisdrank naar 'small'. Een kleine friet in plaats van een grote friet. Van een grote roze koek naar een mini-variant. Enzovoorts.

4) Wissel van dier naar plant

Je kunt ook een stapje maken van een keer vlees naar bijvoorbeeld noten, kidneybonen, bruine bonen, kikkererwten, linzen of tofu. Of van een keer vleeswaren op brood naar iets van een plant, denk aan 100% pindakaas, plakjes komkommer, plakjes banaan of hummus.

Eetwisselen: je kunt het! Je kunt elke dag een nieuwe Eetwissel maken. Wanneer je een Eetwissel maakt, dan geeft dat gelijk vertrouwen om het nog eens te doen. Ook zal het je helpen om een andere Eetwissel te maken. Kortom, je geeft je zelfvertrouwen een oppepper. En dat geeft een goed gevoel.

