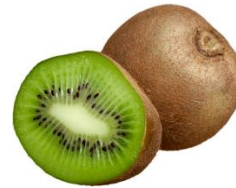


Hoe zit dat?

Antwoorden op 5 belangrijke eetvragen



Ik wil afvallen. Hoe doe ik dat?

Als je nog geen 18 jaar bent, kun je beter nog niet afvallen. Je lichaam en je hersenen hebben nu heel veel voedingsstoffen nodig. Blijf dus gezond eten. Eet tussendoor fruit en groente in plaats van koekjes of chocolade, drink water in plaats van fris of sap, beweeg veel, kijk wat minder televisie en leg de telefoon wat vaker weg. Of je een gezond gewicht hebt, kun je checken op www.voedingscentrum.nl/bmi



Word je dik van brood?

Nee, brood zit juist vol boordenvol goede voedingsstoffen. En als je dan ook nog volkorenbrood eet, dan heb je langer een vol gevoel.

Hoe eet ik minder vlees?

Introduceer vega-vrijdag of diervriendelijke dinsdag! Gezond voor jou en een opkikker voor het milieu. Op die dagen kun je vlees simpel vervangen door noten, peulvruchten (bruine bonen, linzen, kikkererwten) ei, tofu en tempé. Kant-en-klare vleesvervangers af en toe kan ook, maar daar zit vaak veel zout in. Lees meer op : www.voedingscentrum.nl/vega



Zijn sommige soorten fruit gezonder dan anderen?

Nee, alle fruitsoorten zijn winnaars. Bananen, appels, peren, mandarijnen, druiven...In elke fruitsoort zitten weer andere voedingsstoffen. Wissel ze dus lekker af.

Klopt het dat ik bij het sporten geen speciale drankjes en repen nodig heb?

Ja, dat klopt. In speciale sportrepen zit vaak extra veel energie, maar die heb je niet nodig. Een dubbele volkoren boterham en een banaan zijn betere keuzes. En dan sportdrinkjes, ook daar zit vaak veel suiker in. Water is het beste. Zorg dus dat je genoeg water drinkt tijdens het sporten.

Nog een vraag over eten? Kijk op www.voedingscentrum.nl