

WAAROM IS HET BELANGRIJK MET DUURZAAMHEID REKENING TE HOUDEN?

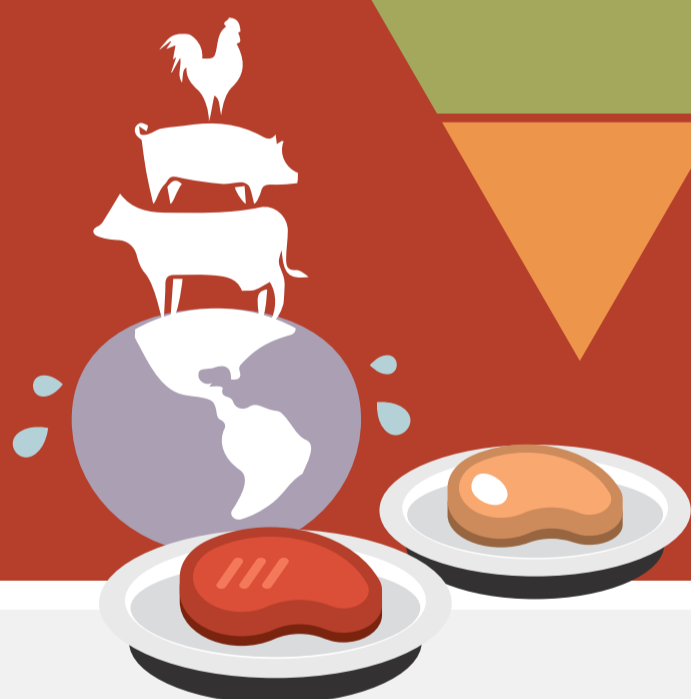
Draag zorg voor de planeet, want onze voeding is ervan afhankelijk, en die voeding bepaalt mee onze gezondheid.



HOE DUURZAMER ETEN?



**PLANTAARDIGE
VOEDING IS DE BASIS**



**VOEDING VAN DIERLIJKE
OORSPRONG ALS AANVULLING**



**VERMINDEREN
OVERCONSUMPTIE
EN VERSPILLING**



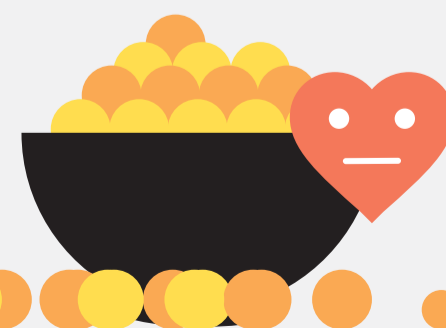
OVERCONSUMPTIE

MEER ETEN DAN NODIG WERKT HET ONTSTAAN VAN OVERGEWICHT IN DE HAND EN VORMT EEN EXTRA BELASTING OP HET MILIEU.



VOEDSELVERSPILLING

VOEDSELVERSPILLING ZORGT VOOR ONNODIGE VERSPILLING VAN GRONDSTOFFEN EN ENERGIE.



TIPS VOOR EEN DUURZAAM VOEDINGSPATROON



**KRAANTJESWATER
KRIJGT DE VOORKEUR
BOVEN ANDERE DRANKEN**

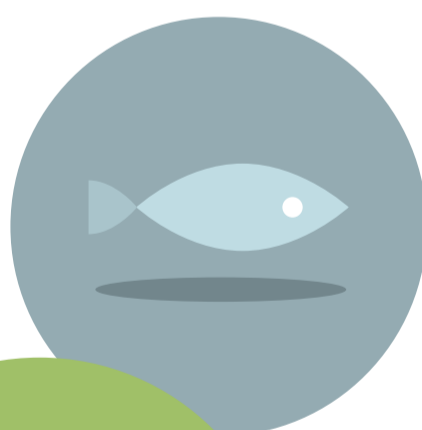
**KIES VOORAL VOOR
VOEDINGSMIDDELEN VAN
PLANTAARDIGE OORSPRONG**



**EET ZOVEEL
MOGELIJK LOKAAL ÉN
SEIZOENSGBONDEN.**



**MATIGE CONSUMPTIE VAN
VIS EN SCHAAL- EN
SCHELPIEDIEREN**



KIES VOOR DUURZAAM GEVANGEN
OF GEKWEekte SOORTEN.

**MATIGE CONSUMPTIE VAN
DIERLIJKE VOEDING
ZOALS VLEES, KAAS EN
MELKPRODUCTEN**

