

Hoe gezond is jouw huis? Ontdek het in deze test

Loert ongezonde verleiding bij jou thuis om elk hoekje? Of is je woning net zó ingericht dat je altijd naar de gezonde optie grijpt?

Stap in gedachten je huis binnen, of beter nog: wandel er echt doorheen met deze checklist. Is een van onderstaande stellingen van toepassing in jouw huis? Vink die dan aan. Tel nadien alle aangevinkte stellingen op.

Keuken en aanrecht

- Er is geen tv.
- Er zijn geen comfortabele, gemakkelijke stoelen.
- Dit is niet waar je het huis binnengaat.
- Het aanrecht is netjes en goed georganiseerd.
- Het aanrecht of andere plekken waar je voedsel bereidt, zijn goed verlicht.
- Het ruikt fris in de keuken (bijvoorbeeld naar bloemen).
- Er staat een volle fruitschaal in het zicht.
- Er liggen twee of meer fruitsoorten in de fruitschaal.
- De fruitschaal staat dicht bij de plaats die je het meest gebruikt in de keuken.
- Er liggen geen koekjes op het aanrecht
- Er liggen geen snoepjes op het aanrecht.
- Er staan geen noten op het aanrecht.
- Er liggen geen crackers of chips op het aanrecht.
- Er staan geen ontbijtgranen op het aanrecht.
- Er staat geen brood op het aanrecht.
- Er staat geen gesuikerde frisdrank op het aanrecht.
- Er staat geen lightfrisdrank op het aanrecht.
- Er liggen geen andere snacks op het aanrecht.

Koelkast

- De koelkast opent in de richting van een plaats ernaast waar je voeding bereidt (bijvoorbeeld het aanrecht).
- Voorgesneden fruit ligt op de legplank die het meest in het oog springt.
- Voorgesneden groenten liggen op de legplank die het meest in het oog springt.
- Gesneden groenten en fruit zijn doorzichtig verpakt (bijvoorbeeld in een plastic zakje of doorzichtige doos).
- Minder gezonde restjes zoals een stukje worst, liggen in de groentelade.
- Je vindt er minstens zes potjes ongesuikerde yoghurt, plattekaas, ...
- Er liggen minstens zes eieren in.
- Er is een andere gezonde snack beschikbaar, zoals een volkoren boterham met beleg.
- Restjes van groenten en salades zijn doorzichtig verpakt.
- Restjes zonder groenten zitten in ondoorzichtige potjes of aluminiumfolie.
- De gezondste snacks, zoals fruit en yoghurt, liggen op de plaats die het meest in het oog springt (bijvoorbeeld vooraan op de middelste legplank).
- Minder gezonde snacks, zoals chocolade, liggen op een minder zichtbare plaats (bijvoorbeeld achteraan of op de onderste planken).
- Overgebleven desserts moet je zoeken in de groentelade.
- Er staat melk of sojadrink in.
- Buiten melk of water staan er geen andere grote flessen drank in.
- Er staat niet meer dan één blikje (light)frisdrank per persoon in.
- Er staat niet meer dan één brikje/flesje/blikje fruitsap of energiedrank per persoon in.

Diepvriezer

- De vriezer bevindt zich onder de koelkast (niet erboven of ernaast).
- De vriezer bevat gesneden groenten en fruit.
- Restjes van maaltijden met groenten zijn verpakt in doorzichtige potjes.
- Andere restjes (van maaltijden zonder groenten) zijn verpakt in ondoorzichtige potjes.
- De gezondste voedingsmiddelen, zoals groenten en fruit, liggen op een plaats die het meest in het oog springt (bijvoorbeeld vooraan in het midden).
- Minder gezonde producten, zoals frietjes of restjes, liggen op een plaats die je niet zo goed ziet (bijvoorbeeld achter- of onderaan).

Kasten

- Minder gezonde snacks, zoals koeken, liggen samen op een ongebruikelijke plaats (bijvoorbeeld in een ‘kast voor kinderen’).
- Kasten waarin voedingsmiddelen zitten, zijn niet van glas of transparant.
- De gezondste snacks, zoals ongezouten noten, liggen waar je ze goed ziet (bijvoorbeeld vooraan in het midden).
- De minder gezonde snacks, zoals koekjes, liggen waar je ze niet meteen ziet (bijvoorbeeld achterin de kast of op de onderste legplanken).
- Havermout, in welke vorm dan ook, staat op een zichtbare plaats (bijvoorbeeld vooraan in het midden van de plank met ontbijtproducten).

Servies

- Borden hebben een diameter van 23 tot 25 centimeter.
- Borden hebben een brede, gekleurde rand.
- Borden zijn niet wit of beige.
- Borden zijn onderverdeeld in vakken.
- Ontbijtkommen kunnen niet meer dan 475 ml bevatten.
- Waterglazen zijn groter dan glazen voor andere dranken.
- Glazen voor andere dranken zijn lang en smal.

Vorraadkast

- De voorraadkast staat niet in de keuken.
- De gezondste voedingsmiddelen, zoals volkoren pasta, staan waar je ze goed ziet (bijvoorbeeld vooraan op de middelste legplank).
- De kant-en-klare voedingsmiddelen, zoals een blik soep, staan waar je ze niet zo goed ziet (bijvoorbeeld achteraan op de onderste plank).
- Er staan zes of meer blikken met peulvruchten in het zicht.

Eettafel

- Je eet aan de keukentafel of de tafel in de eetkamer.
- De tv staat uit tijdens de maaltijd.
- Je past de regel van het halve bord toe tijdens de maaltijd.
- Kinderen jonger dan twaalf gebruiken kleinere borden en kommetjes dan de ouders.
- Je schept eerst groenten en salades op.
- Je zet groenten en salades op tafel tijdens het eten.

- Je zet de potten en pannen met aardappelen en vlees/vis/ei/vervangproduct niet op tafel, maar laat ze bijvoorbeeld op het aanrecht of fornuis staan.
- Je legt geen verpakkingen van voedingsmiddelen (behalve van charcuterie) op tafel.
- Je dimt de lichten tijdens het eten (er brandt geen helder licht).
- Je gebruikt opscheplepels ter grootte van een soeplepel of kleiner.
- Je gebruikt geen opscheptangen.
- Je geeft een glas water aan iedereen aan tafel.
- Je drinkt alle koude dranken, buiten water, in kleine, smalle glazen.
- Je zet geen (light)frisdrank op tafel.
- Je drinkt geen wijn of bier aan tafel. Wordt er toch gedronken? Dan gebruik je smalle glazen.
- Je laat zachte muziek spelen.
- Alle leden van het gezin eten samen aan tafel.
- Iedereen blijft aan tafel tot iedereen klaar is met eten.

Tv-ruimte

- Je hebt altijd een vol glas of een flesje water binnen je handbereik.
- Je houdt snacks ver weg van het zitgedeelte.
- Je eet snacks uit kleine kommetjes, niet uit de zak of originele verpakking.
- Je laat lege snoeppapiertjes niet in het zicht achter.
- Je laat geen flesjes of blikjes (light)frisdrank achter in het zicht.

Hoe scoor jij?

- Minder dan 40? In jouw huis loert de verleiding om elke hoek. Zo maak je het jezelf moeilijk om gezonde keuzes te maken. Voer stap voor stap veranderingen door en beland zo op het juiste pad. Inspiratie nodig? Surf naar [\[gezondleventips\]](#).
- Tussen de 40 en 60? Je bent op de goede weg, maar je kunt nog een aantal verbeteringen doorvoeren om jezelf nóg gezonder te doen leven. Inspiratie nodig? Surf naar [\[gezondleventips\]](#).
- Meer dan 60? Puik werk! Jouw huis helpt je om gezond te leven. Hou je inspanningen vol en geniet van de gezondheidsvoordelen die je eruit haalt.

Bron: *Your Slim-for-Life Home. Slim By Design: Mindless Eating Solutions for Everyday Life*, 2014, HarperCollins Publishers, New York NY, pg. 60-63.