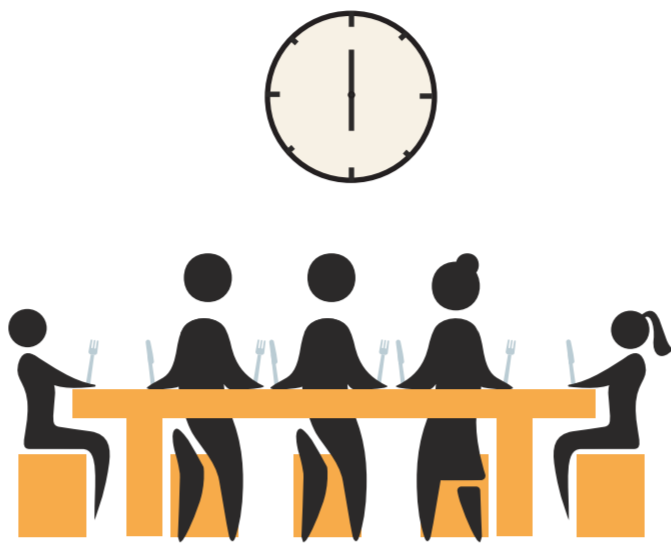


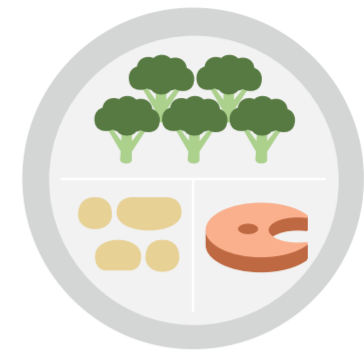
GEZOND ETEN: DAT DOE JE ZO!



Varieer en zoek alternatieven



Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen



Eet bewust en met mate



Pas je omgeving aan



Werk stapsgewijs

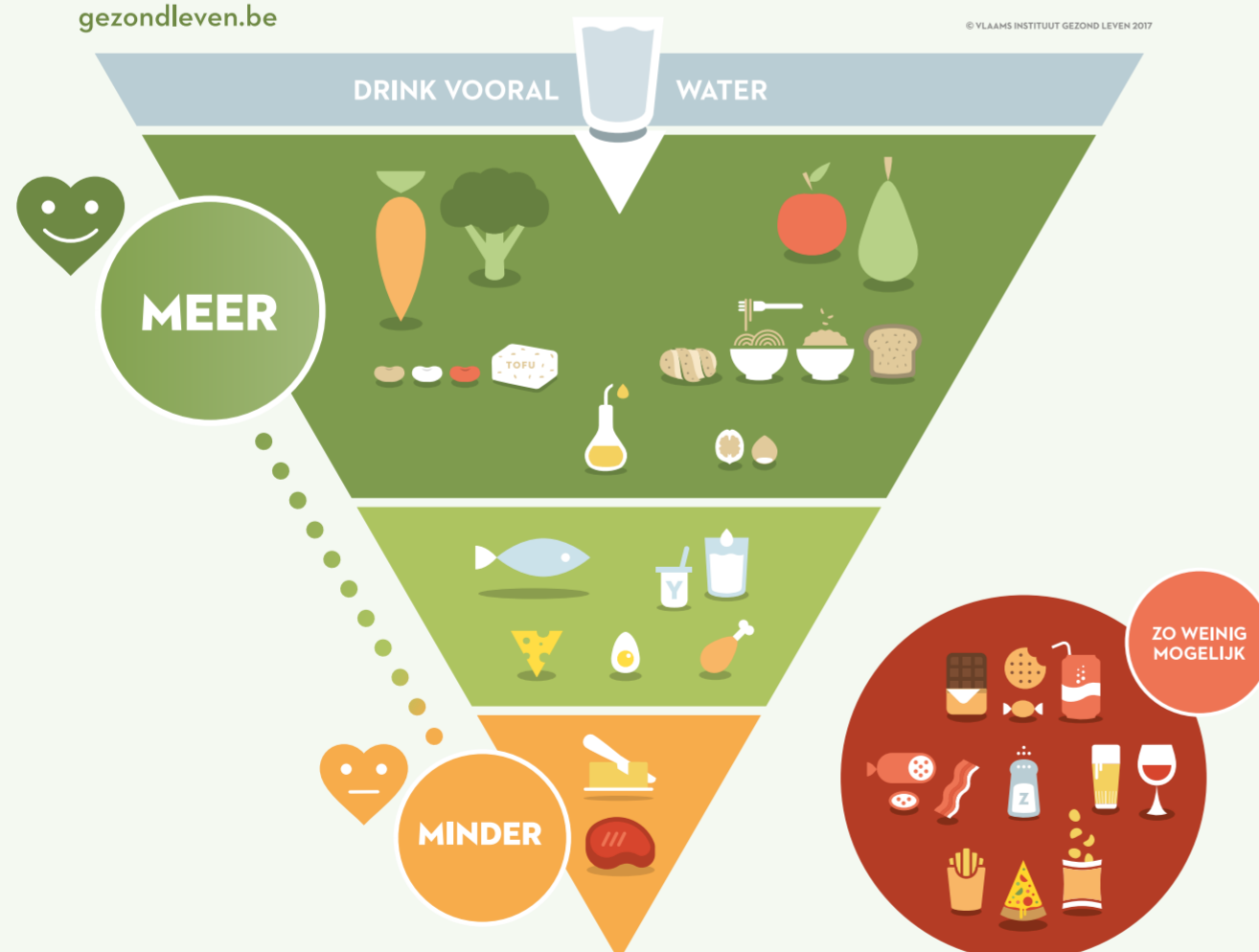


Geniet van wat je eet!

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

gezondleven.be



Wat eet je het best?

Deze tips zitten verwerkt in de voedingsdriehoek!

Drink vooral water

Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd

Beperk je inname van dierlijke producten

Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten