



VOEDINGSDRIEHOEK

Gezond én milieuverantwoord eten. Wat is dat en hoe doe je dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het helder samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

WAT EET JE HET BEST?

- ▶ Drink vooral **kraanwater**
- ▶ Eet meer **groenten en fruit**, bij voorkeur van het seizoen
- ▶ Kies vaker voor **peulvruchten, volle granen en noten**
- ▶ Eet **minder vlees** en verkies gevogelte, vis en eieren boven rood en bewerkt vlees
- ▶ Eet en drink **zo weinig mogelijk lege calorieën** zoals frisdrank, snacks en snoep
- ▶ **Vermijd voedselverlies**
- ▶ **Eet niet meer dan je lichaam nodig heeft**

HOE DOE JE DAT?

- ▶ Eet op **vaste tijdstippen en samen** met anderen, dat helpt je om regelmatig te houden.
- ▶ **Eet bewust en met mate.** Neem kleine porties van wat minder gezond is.
- ▶ **Pas je omgeving aan** zodat de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze wordt.
- ▶ Doe het **stap voor stap**. Een weekmenu helpt je om goed te plannen. Elke kleine verbetering is een stap vooruit!
- ▶ **Verwen jezelf dagelijks** met lekkere gezonde voeding. En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitpatting. Blijf dan gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel).

VOEDINGSDRIEHOEK IN KLEUR

De kleuren in de voedingsdriehoek weerspiegelen het effect van de producten in die laag op de gezondheid.

En wat goed is voor jouw gezondheid, is meestal ook goed voor het milieu! Zo staat 'water' apart bovenaan.

Water is cruciaal voor de vochtbalans van ons lichaam. Kraanwater is de beste keuze voor het milieu. Koffie en thee (bij voorkeur zonder toevoeging van suiker) kunnen ter afwisseling.

DONKERGROEN

Dit zijn voedingsmiddelen van **plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid:**



groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Een overwegend plantaardig voedingspatroon heeft bovendien een lagere milieu-impact. Ga zoveel mogelijk voor de weinig of niet-bewerkte versie.

LICHTGROEN

Dit zijn voedingsmiddelen van **dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid:** vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.

ORANJE

Dit zijn voedingsmiddelen van **dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid:** rood vlees,



boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bijv. ijzer in rood vlees. Voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong hebben over het algemeen een hogere milieu-impact. Vooral rund- en lamsvlees (rood vlees) leggen veel druk op de planeet.

ROOD: RESTGROEP

De rode bol of restgroep staat los van de driehoek en bevat lege calorieën. Deze voedingsmiddelen leveren veel energie, maar **weinig of geen nuttige voedingsstoffen**. Ze vullen wel, maar zijn niet voedzaam. Aan deze producten werd heel wat suiker, vet en/of zout toegevoegd, en/of werd het **ongunstige gezondheidseffect voldoende overtuigend aangetoond**. Bv. bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood, ... Deze producten eten we best niet te vaak en niet te veel.

Voor een gezond voedingspatroon eten we het best vooral zaken uit de **groene groepen**. En beperken we producten uit de rode bol zoveel mogelijk. Dat komt zowel onze gezondheid als het milieu ten goede. De hartjes zijn een knipoog naar het effect op de gezondheid. Want als we gezond eten, voelen we ons **beter in ons vel én in ons hoofd**.

MEER WETEN?

Surf voor meer informatie en materialen naar www.gezondleven.be. Ontdek er ook de bewegingsdriehoek en laat je inspireren.



Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**