

voeding

GEEF JIJ ALS HUISARTS AL TIPS ROND GEZONDE VOEDING?



Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

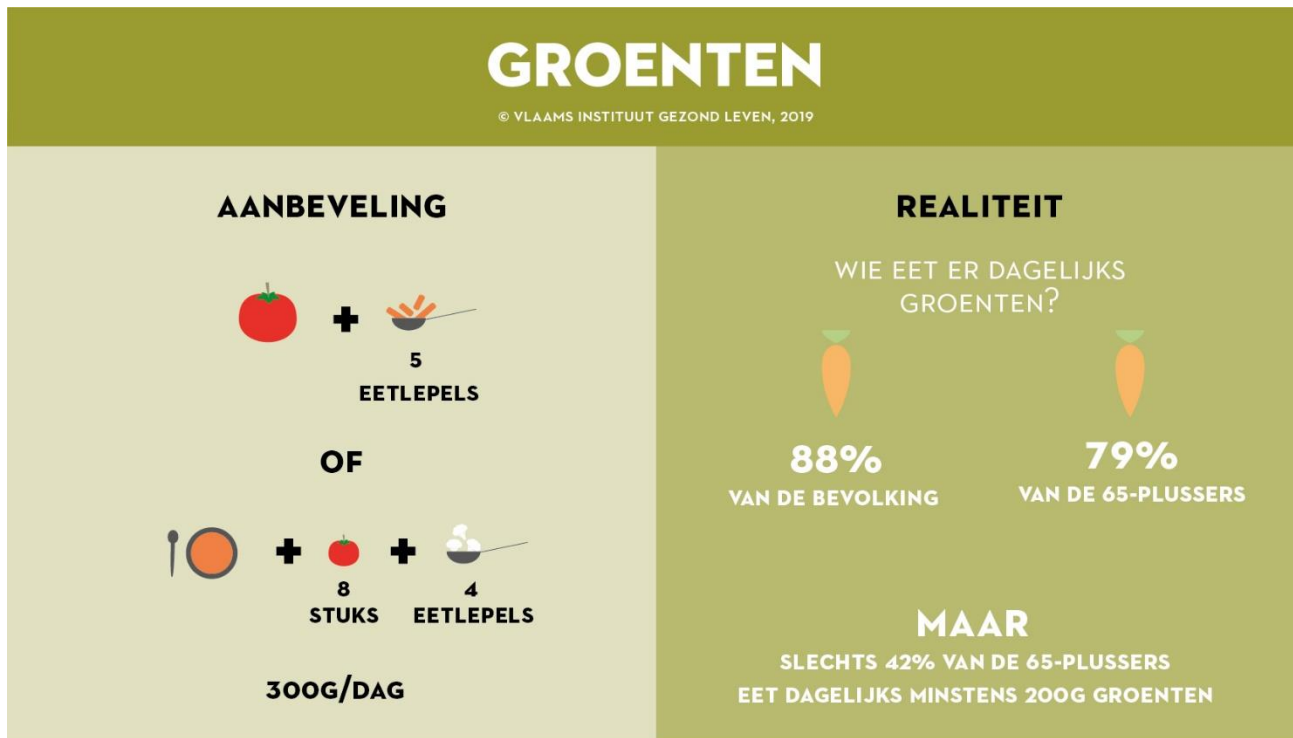


Inhoud

1. Inleiding: we eten toch gezond?
2. De voedingsdriehoek als basis
3. Meer weten?

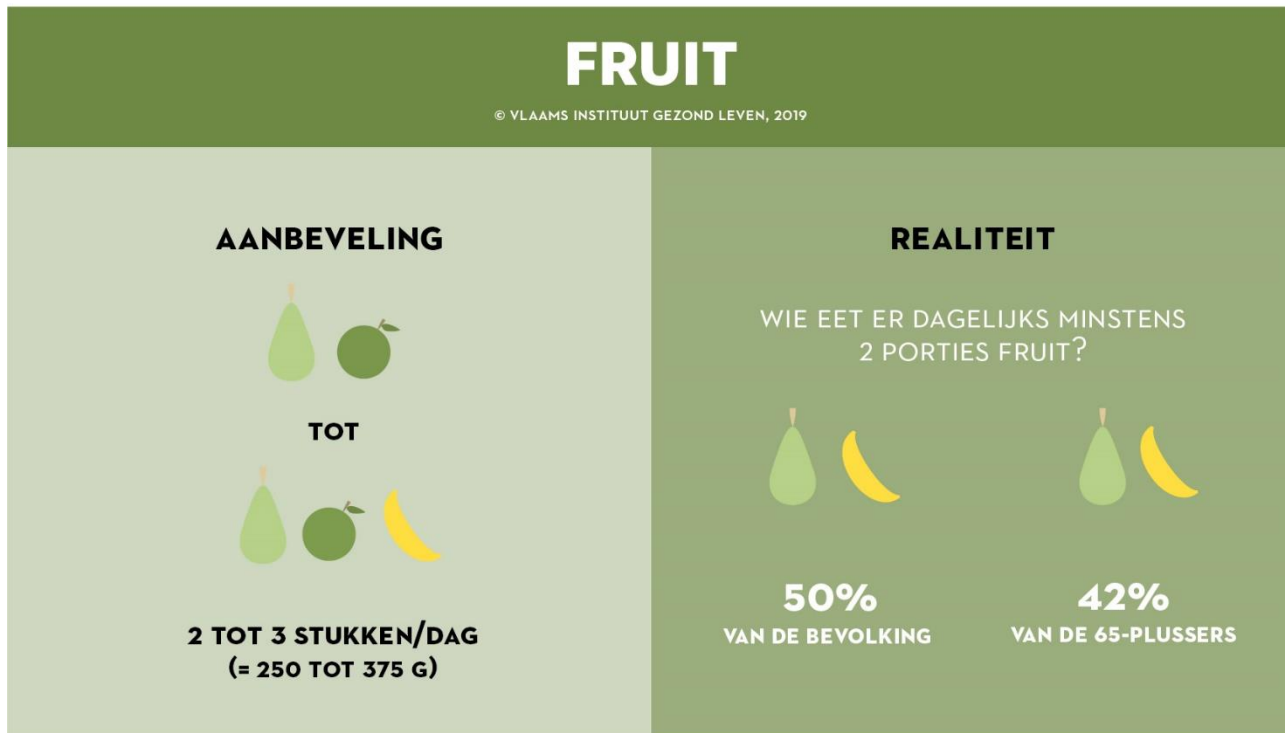
Inleiding: we eten
toch gezond?

We eten toch gezond? Enkele cijfers



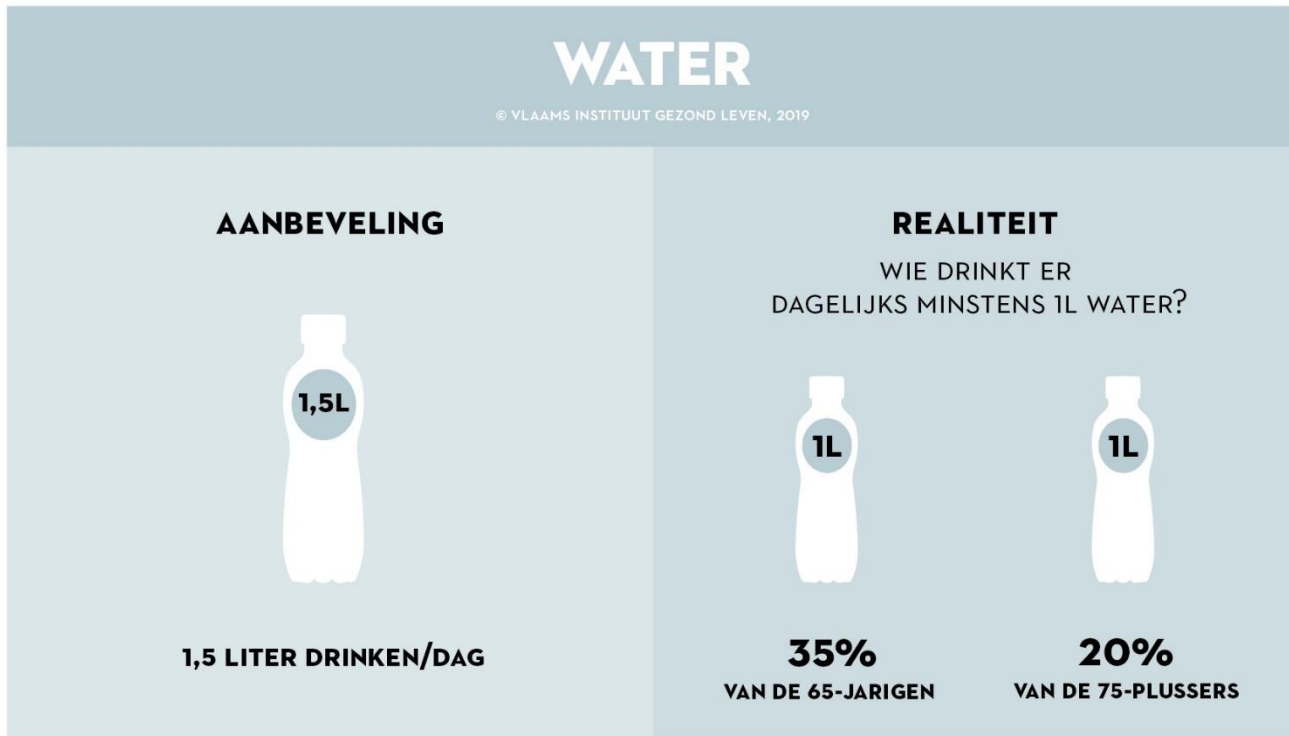
Bron cijfers: Drieskens S. Voedingsstatus. 2014. In: Gezondheidsenquête 2013 Rapport 2: Gezondheidsgedrag en leefstijl [Internet]. Brussel: WIV-ISP. Available from: https://his.wiv-isp.be/nl/gedeelde%20%20documenten/ns_nl_2013.pdf.

We eten toch gezond? Enkele cijfers



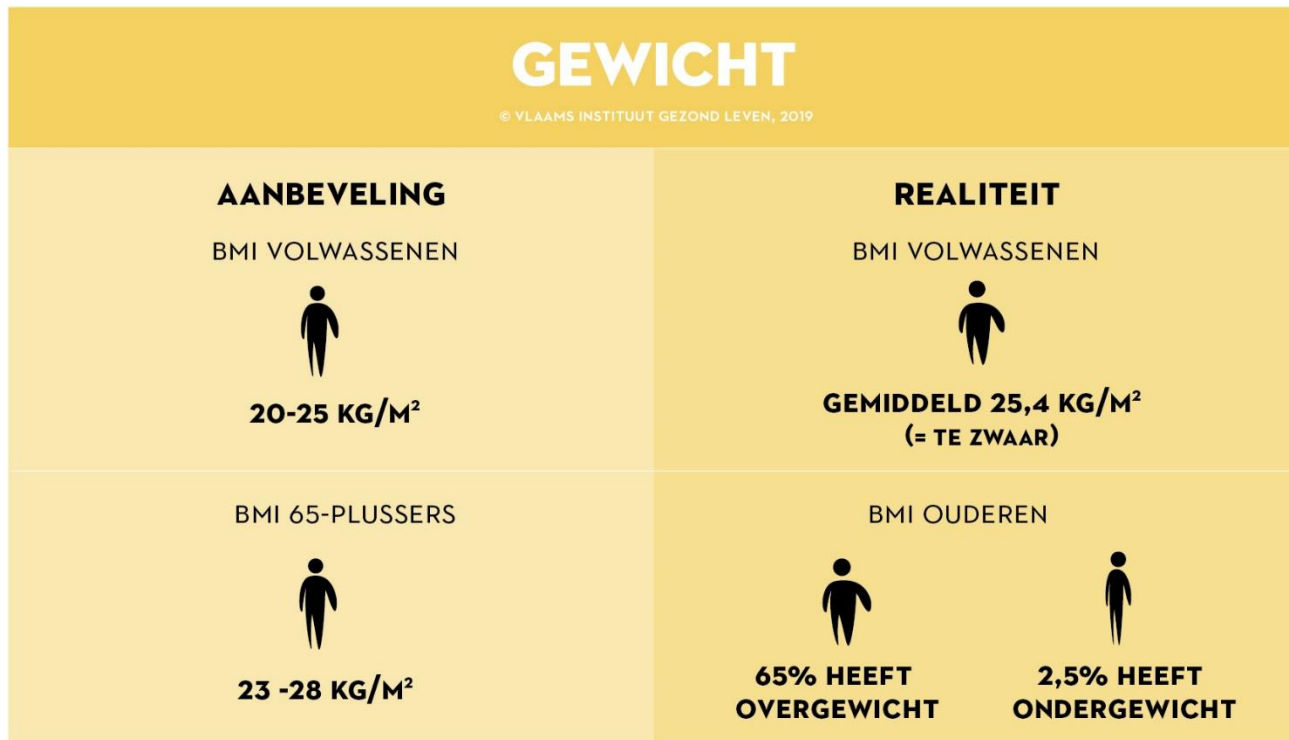
Bron cijfers: Drieskens S. Voedingsstatus, 2014. In: Gezondheidsenquête 2013 Rapport 2: Gezondheidsgedrag en leefstijl [Internet]. Brussel: WIV-ISP. Available from: https://his.wiv-isp.be/nl/gedeelde%20%20documenten/ns_nl_2013.pdf.

We eten toch gezond? Enkele cijfers



Bron cijfers: Drieskens S. Voedingsstatus. 2014. In: Gezondheidsenquête 2013 Rapport 2: Gezondheidsgedrag en leefstijl [Internet]. Brussel: WIV-ISP. Available from: https://his.wiv-isp.be/nl/gedeelde%20%20documenten/ns_nl_2013.pdf.

We eten toch gezond? Enkele cijfers



Bron cijfers: Drieskens S. Voedingsstatus, 2014. In: Gezondheidsenquête 2013 Rapport 2: Gezondheidsgedrag en leefstijl [Internet].
Brussel: WIV-ISP. Available from: https://his.wiv-isp.be/nl/gedeelde%20%20documenten/ns_nl_2013.pdf.

Gezonde voeding belangrijk voor elke leeftijdscategorie om een gezond gewicht te hebben en houden en om risico's op aandoeningen te beperken.

We eten toch gezond?

Gezondheidstestje als eye-opener

- ▶ Leg een **gezondheidstestje** in de wachtzaal of laat je patiënten een **gezondheidstestje** invullen (vochttest, groentetest, (brood)lunch of fruittest). Dit kan op papier of online.
- ▶ Nood aan gezond actieplan? Maak een persoonlijk plan via <https://mijn.gezondleven.be/>.



**Hoe gezond is jouw
(brood)lunch?**



Hoeveel fruit eet je?

Een appel of perzik als tussendoortje?
Verorber jij regelmatig fruit? Slim! Toch eten
nog veel mensen eigenlijk te weinig fruit.

Test hier hoeveel fruit jij eet.



Hoeveel groenten eet je?

Eet jij voldoende groenten? Of trek jij je neus
op voor broccoli? Schuif je tomaten van je
bord en spruiten in je servet? Veel mensen
kiezen te weinig voor groenten.

Test hier hoeveel groenten jij eet.



Hoeveel water drink je?

Drink jij elke dag voldoende water? Nee?
Dan ben je net als bijna alle andere
Vlamingen.

Test hier hoeveel water en andere dranken je
drinkt.

De voedingsdriehoek als basis

Wat is gezond? De voedingsdriehoek

Maak de basis van gezonde voeding bekend

Heb je een scherm in de wachtzaal?

- Dan kan je de wat en hoe filmpjes van de driehoek eens afspelen om je patiënten meer vertrouwd te maken met gezonde voeding.

Geen scherm?

- Hang een poster van de driehoek op, leg flyers of placemats met spelletjes (zie materialen)

Wat is gezond? De voedingsdriehoek

10 Gezond Leven tips bij de voedingsdriehoek

► **WAT** eet je het best?

1. Neem **plantaardige producten** als basis voor elke maaltijd
2. **Beperk** de inname van **dierlijke producten**
3. Biedt vooral **water** aan
4. Kies **zo weinig mogelijk** voor **ultrabewerkte producten**

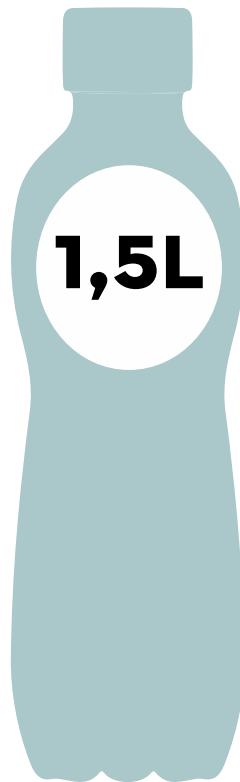
Zo stel je maaltijden evenwichtig samen

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd>



Wat is gezond? Drinken!

- ▶ Drink doorheen de dag voldoende,
- Vaste drinkmomenten
- In het zicht zetten
- 10 streepjes, per uur 1 streepje drinken



Wat is gezond? De voedingsdriehoek

10 Gezond Leven tips bij de voedingsdriehoek

► HOE eet je het best?

5. **Varieer** en zoek alternatieven

6. Voorzie **vaste tijdstippen** en het samen eten met anderen

7. Stimuleer **bewust** en met mate eten

8. Pas de **omgeving** aan

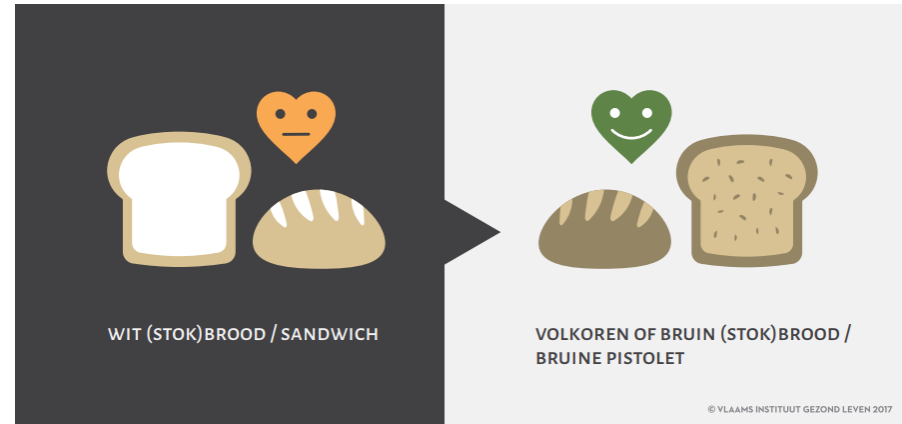
9. Werk **stapsgewijs**

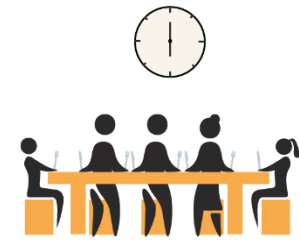
10. Eten is ook **genieten!**



Tip 5: Varieer en zoek alternatieven

- ▶ Varieer! Serveer bv. elke dag een andere seizoensgroenten, zie het sjabloon voor een gezond weekmenu
- ▶ Vervang minder gezonde keuzes door de gezonde variant:
<https://www.gezondleven.be/files/voeding/Gezond-Leven-infograph-Kleine-aanpassingen-met-groot-effect.pdf>
- ▶ Vind kook inspiratie op www.zekergezond.be
- ▶ Speel met gezonde voedingspatronen





Tip 6: Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen

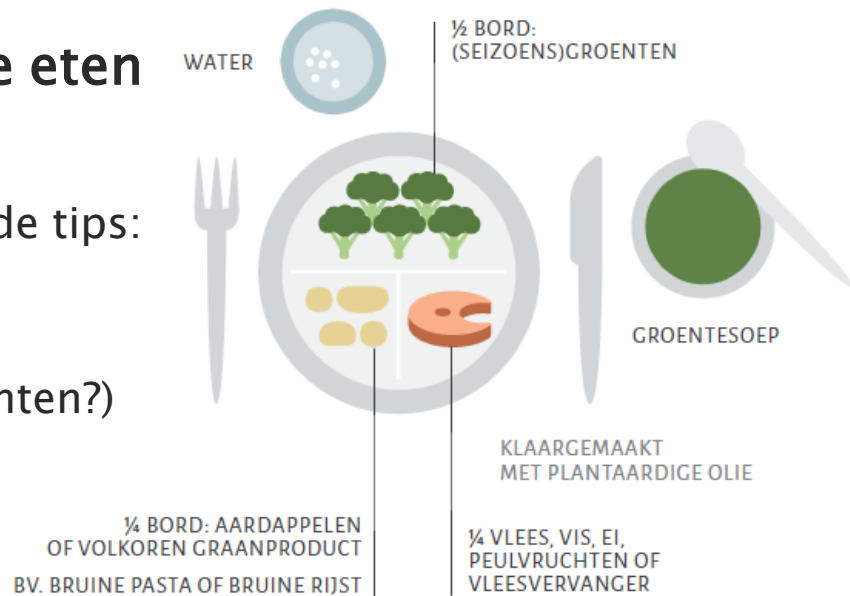
- ▶ Las – in de mate van het mogelijke – vaste eetmomenten in:
<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezond-eetschema>
- ▶ Vermijd te veel tussendoortjes
- ▶ Probeer samen met anderen eten te stimuleren
 - Regelmaat
 - Goede voorbeeld
 - Kans om nieuwe dingen te proeven



Tip 7: Stimuleer bewust en met mate eten

Stimuleer gezond eetgedrag met onderstaande tips:

- ▶ Eet wanneer je honger hebt
- ▶ Voel aan of je verzadigd* bent (15 min wachten?)
- ▶ Zit aan tafel
- ▶ Eet langzaam
- ▶ Geniet ervan
- ▶ Zonder afleiding: tv uit, smartphone aan de kant
- ▶ Neem kleinere porties van wat minder gezond is, vul aan met een ruimere portie gezonde voeding



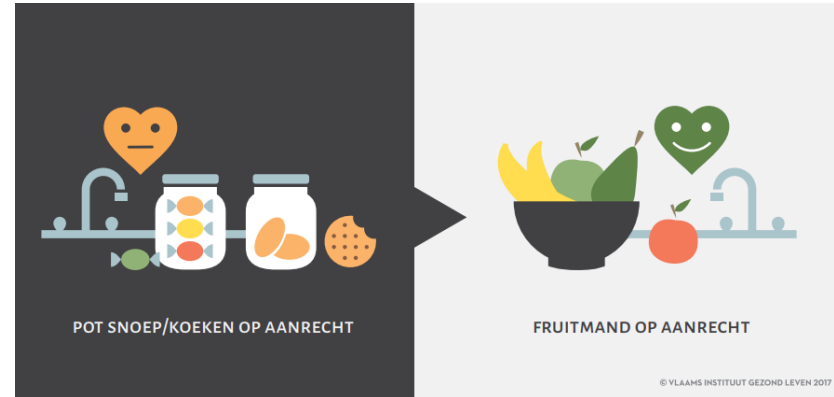
*verzadiging? Lees er over op <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd/luisteren-naar-honger-en-verzadigingsgevoel>

Tip 8: Pas de omgeving aan

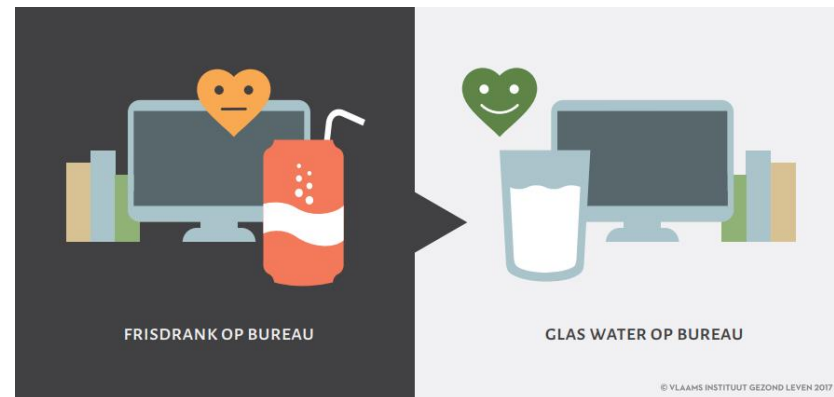
Maak van de gezonde keuze de gemakkelijke keuze.

- ▶ Leg fruit in het zicht
- ▶ Leg snoep of koeken niet in het zicht
- ▶ Bereid je voor op ´noodgevallen´:
 - Stop een portie soep of pastasaus in de diepvriezer
 - Geef een flesje water of zakje noten mee
- ▶ Meer tips:

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezondheid-en-omgeving/hoe-gezond-eten-speel-slim-in-op-je-fysieke-omgeving>



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

Tip 9: Werk stapsgewijs



Elke kleine verbetering is een stap vooruit!

- ▶ Niet te veel ineens veranderen
- ▶ Hou het haalbaar voor jezelf & je omgeving
- ▶ Geef niet op wanneer er eens een terugval is
- ▶ Hulp nodig? Een planning maken kan helpen.
 - Weekmenu,
 - Boodschappenlijstje

GROENTEN



FRUIT



AARDAPPELEN, VOLKOREN PASTA, VOLLE RIJST EN VOLKOREN GRAANPRODUCTEN



BROOD, HAVERMOUT VOLKOREN ONTBIJTGRANEN EN ANDERE VOLLE GRAANPRODUCTEN



PEULVRUCHTEN



NOTEN



VIS, EI, GEVOGELTE EN VLEES



MELK(PRODUCTEN)



BROODBELEG



OLIE EN ANDERE VETSTOFFEN



Tip 10: Eten is ook genieten!

- ▶ Verwen dagelijks met gezonde voeding
- ▶ Gun af en toe een minder gezonde uitspatting
 - Blijf bewust van de frequentie (niet te vaak)
 - En de portiegrootte (niet te veel)



Zoek de goede balans tussen zorgen en genieten!

Tot slot

Algemene tips

- ▶ Werk vanuit een positieve benadering: wat mag WEL, geef vervangboodschappen
- ▶ Creëer geen zwart-wit visie: gebruik termen als 'bij voorkeur' of 'met mate' en spreek niet van 'goede' of 'slechte' producten
- ▶ Verwijs tijdig door naar een diëtist voor meer informatie en persoonlijke begeleiding



Meer weten?

Meer weten?

Algemeen

- ▶ Gezonde voeding: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding>
- ▶ Gezondheidstestjes: <https://mijn.gezondleven.be/>
- ▶ Nudging: <https://www.gezondleven.be/gezond-leven-gezonde-omgeving/nudging>
- ▶ Gezonde weekmenu: <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Gezond-Leven-2017-gezond-weekmenu.pdf>
- ▶ Gezond boodschappenlijstje: <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Gezond-Leven-2017-gezond-boodschappenlijstje.pdf>

Materialen

Downloads

Achtergrond voor professionals

- ▶ Motion graphic
- ▶ Basisteksten
- ▶ Presentaties
- ▶ Afbeeldingen (aanvraagformulier)
- ▶ Achtergronddocumenten

Voor algemeen publiek

- ▶ Infographics
 - O.a. gebruik vetstoffen, gezonde lunch, gezonde maaltijden...
- ▶ Andere (bv. weekmenu, boodschappenlijstje)

▶ <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/materialen>

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

HOE ZIET EEN GEZONDE MAALTIJD ERUIT?

TIPS VOOR ONTBIJT, BROODMAALTIJD,
WARME MAALTIJD EN TUSSENDORTJES

[gezondleven.be](https://www.gezondleven.be)



Materialen Te bestellen

- ▶ Folders
- ▶ Placemats
- ▶ Steekkaarten
- ▶ Affiches
- ▶ Postkaartjes
- ▶ Driehoek op doek

Thema's

- ☑ Voeding
- ☐ Beweging & sedentair gedrag
- ☐ Tabak
- ☐ Geestelijke gezondheidsbevordering
- ☐ Gezondheidsongelijkheid
- ☐ Gezondheidsbevordering
- ☐ Gezondheid en milieu
- ☐ Andere thema's

Settings

- ☐ Bedrijven
- ☐ Gezinnen
- ☐ Kinderopvang
- ☐ Lokale besturen
- ☐ Onderwijs
- ☐ Zorgsector



Folders voedingsdriehoek (x50)



Placemats volwassen (x50)



Placemats kinderen (x50)



Steekkaart professionals voedingsdriehoek



▶ <https://www.gezondleven.be/materialen>



Inspiratie voor een lekker, gegarandeerd gezond recept?

Gevonden! Op [zekergezond.be](https://www.zekergezond.be) en bijhorende app vind je meer dan 1.000 gezonde, eenvoudige én lekkere recepten.

Surf naar www.zekergezond.be
of download de app

Een initiatief van het Vlaams Instituut Gezond Leven,
in samenwerking met Agentschap Zorg & Gezondheid en Pio



E-learning voor professionals

gezondleven.be/opleidingen/e-learning

Hoe en waarom van de voedings- en bewegingsdriehoek

Het doel van deze e-learning is om zicht te krijgen op het hoe en waarom van deze nieuwe modellen: waarom een nieuw model? Wat zijn de doelstellingen van de modellen en voor wie zijn de modellen geschikt? Hoe zijn de modellen ontwikkeld?

LEES MEER →

Hoe kwam de voedingsdriehoek tot stand?

Deze e-learning heeft als doel om zicht te krijgen op het tot stand komen van het nieuwe voedingsvoorlichtingsmodel. We hebben het over de uitgangspunten, de 10 Gezond Leven tips, het beeld en de verschillende groepen van voedingsmiddelen.

LEES MEER →

Hoe kwam de bewegingsdriehoek tot stand?

Het doel van deze e-learning is om zicht te krijgen op het tot stand komen van het nieuwe model voor beweging en minder lang stilzitten. We hebben het over de uitgangspunten, de 8 Gezond Leven tips, het beeld en de verschillende zones van lang stilzitten en beweging.

LEES MEER →

Vragen of bedenkingen?

Sarah Dries

Sarah.dries@gezondleven.be

02 422 49 57

gezondleven.be