Herhaling voeding

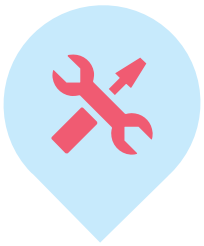
Voeding geeft je lichaam energie. Die energie heb je nodig om te bewegen, te denken en warm te blijven. Het is belangrijk dat de energie die je binnenkrijgt in evenwicht is met wat je verbruikt. Dat noemen we de energiebalans.

Vandaag kijken we nog een keer naar de belangrijkste dingen over gezonde voeding. Niet alleen om te herhalen, maar vooral om te kijken wat er bij jou al goed gaat, en waar nog winst te halen is.

Na vandaag weet je meer over gezonde voeding

Je weet
wat een gezond voedingspatroon inhoudt.

Je begrijpt
wat macronutriënten zijn en waarom je ze nodig hebt.



Je kan
bewuster eten toepassen in jouw dagelijks leven.

6 Tips om gezond te eten

1
Kies halfvolle of magere zuivelproducten.

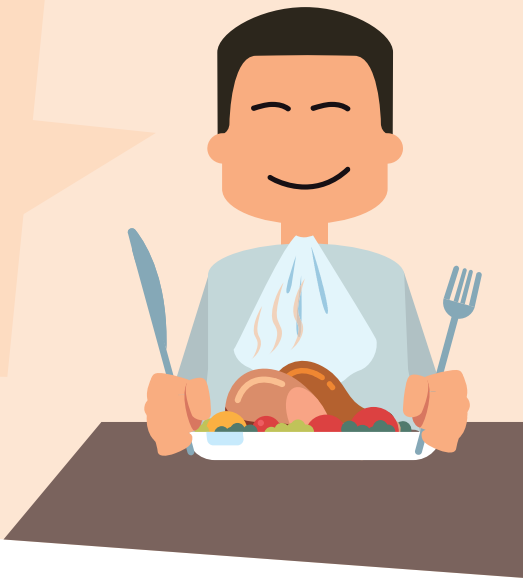
2
Kies volkoren graanproducten, zoals volkorenbrood, volkorenbeschuit of roggebrood.

3
Kies magere beleg en varieer. Neem maximaal één boterham met zoet beleg per dag.

4
Kies muesli in plaats van cruesli, in cruesli zit vaak veel suiker.

5
Eet veel groente en fruit. In fruit zitten veel vezels en vitaminen die goed zijn voor je darmen, je hart en je weerstand.

6
Kies voor halvarine in plaats van boter.



Hoeveel vocht heb je nodig?

Vocht is nodig om voedingsstoffen op te nemen en te vervoeren in je lichaam. Ook gebruikt je lichaam vocht om de lichaamstemperatuur te regelen. Een volwassen persoon heeft ongeveer tussen de 1,5 en 2 liter vocht per dag nodig.

Wat zijn macronutriënten?

Eiwitten, koolhydraten en vetten noemen we ook wel macronutriënten. Eiwitten zijn de bouwstoffen van je lichaam, en koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron. Vetten geven energie en vitaminen. Er zijn onverzadigde en verzadigde vetten. Vervang verzadigd vet zoveel mogelijk door onverzadigd vet. Dat is goed voor je hart en bloedvaten. Vermijd transvetten, dat zijn vetten die vooral in gefrituurde producten en koek en gebak zitten. Een gezonde maaltijd bevat een goede hoeveelheid en verhouding van alle de drie macronutriënten.

Opdracht **1**

Jouw voeding

Welke producten eet jij op een gemiddelde dag?

Wat kan je veranderen om gezonder te eten?

Krijg jij elke genoeg vocht binnen? Zo niet, wat kan je doen om genoeg te drinken?

Opdracht **2**

Jouw plan voor bewust eten

Bewust eten betekent dat je aandacht geeft aan wat je eet. Dat kan door je te concentreren op hoe iets smaakt, hoe het ruikt en hoe je je erbij voelt. Door bewust te eten, kan je beter luisteren naar je lichaam. Eet jij bewust? En wat kan je doen om nog bewuster te eten?

Tips om bewust te eten

1
Eet op een vaste plek, bijvoorbeeld aan tafel.

2
Proef en ruik als je eet, en kauw goed.

3
Zet muziek aan in plaats van de televisie.

4
Leg je telefoon weg.

Bewust eten kan moeilijk zijn als je alleen bent. Bijvoorbeeld omdat je veel bezig bent met je emoties en gedachten. Laat deze emoties en gedachten er zijn, maar laat ze ook weer gaan. Maak plannen voor bijvoorbeeld het volgende dagdeel of de volgende dag.

Waar we volgende keer op terugkijken

Eet bewuster en let op hoe het gaat en wat je opvalt. Schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?

Notities

Dit ging goed

Notities

Dit kan beter