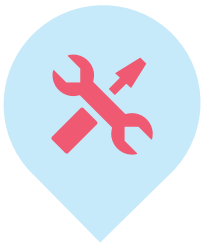
Avondeten

Om gezond te blijven, is het belangrijk dat je regelmatig en gevarieerd eet. Je lichaam heeft elke dag verschillende voedingsstoffen nodig. Door af te wisselen met bijvoorbeeld groente, fruit, volkoren producten, noten, vis of vlees, krijgt je lichaam wat het nodig heeft. Regelmatig eten helpt ook om later op de dag minder snel trek te krijgen. Maaltijden overslaan is niet handig. Ook niet om kilocalorieën te 'besparen'. Hoe maak je een avondmaaltijd die gezond, gevarieerd en voedzaam is?

Na vandaag weet je meer over gezond avondeten

Je weet
hoe groot een gezonde portie is.

Je begrijpt
hoe voedingsstoffen in je lichaam werken.



Je kan
een gezonde maaltijd op tafel zetten.

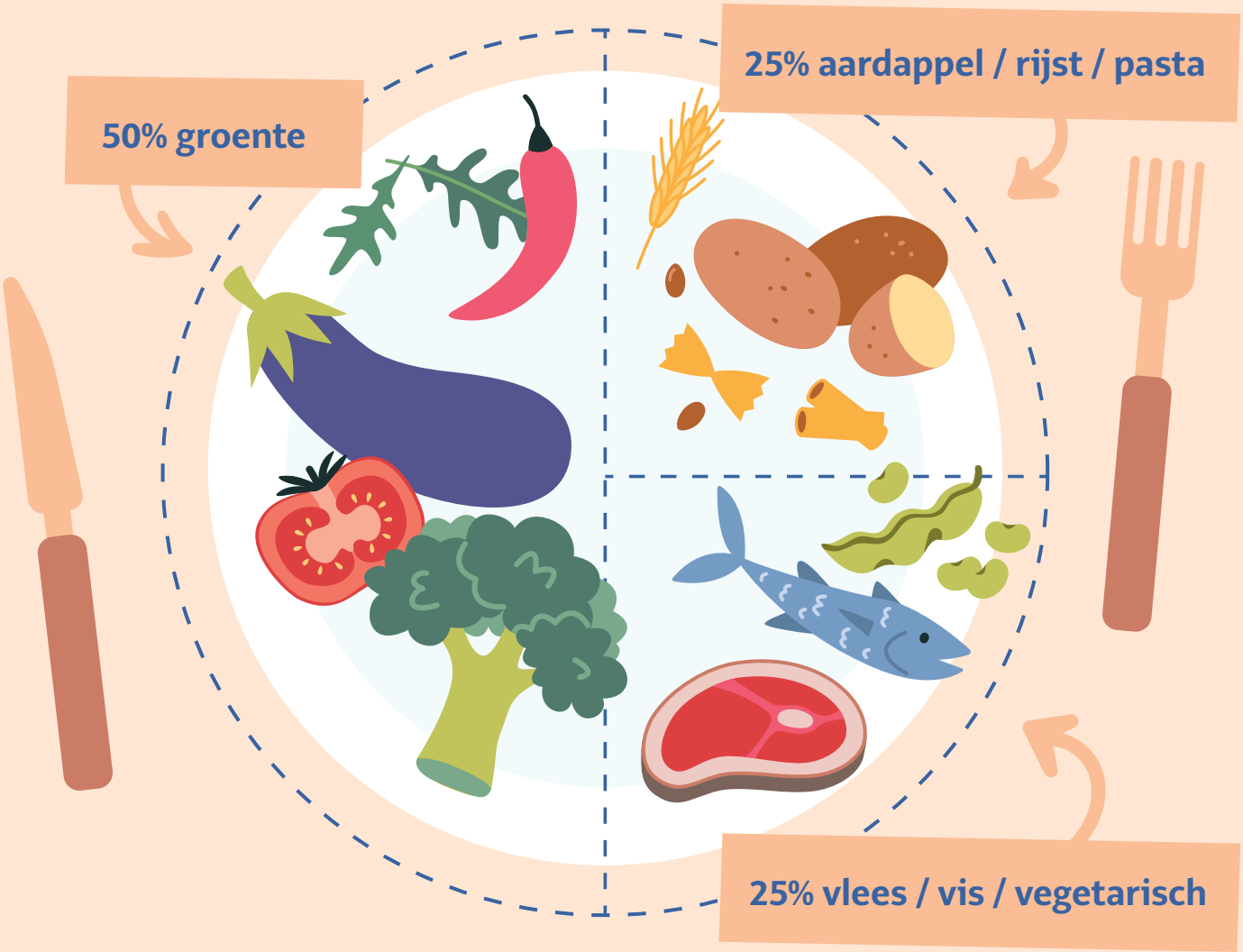
Wat is een gezonde avondmaaltijd?

In gezond avondeten zitten eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen. Samen geven deze je lichaam energie. Het is belangrijk om af te wisselen in wat je eet.

Wat is een gezonde portie?

Een avondmaaltijd moet voor de helft bestaan uit groente, voor een kwart uit vis of vlees(vervanger) en voor een kwart uit aardappels, rijst of pasta. In de afbeelding hieronder zie je hoe dat eruitziet op je bord.

Porties in een gezonde maaltijd



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. Je kan bijvoorbeeld last hebben van je emoties of gedachten. Laat deze er zijn, maar laat ze ook weer gaan. Afleiding kan daarbij helpen. Denk bijvoorbeeld vast na over wat je morgen gaat doen.

Voedingsstoffen

In alles wat we eten zitten voedingsstoffen. Drie belangrijke voedingsstoffen zijn eiwitten, koolhydraten en vetten.

Eiwitten

Eiwitten (of proteïnen) zijn belangrijk voor je lichaam. Ze zorgen voor een verzadigd gevoel en het in stand houden van je spierweefsel en andere cellen. Je kan eiwitten halen uit dierlijke bronnen en plantaardige bronnen.

Koolhydraten
Koolhydraten geven je lichaam energie. Suikers en zetmeel zijn voorbeelden van koolhydraten.

Vetten
Vet is ook een bron van energie en vitamines. Er is een verschil tussen verzadigde vetten en onverzadigde vetten. Als je gezond eet, is het belangrijk om producten met veel verzadigd vet te vervangen door producten met veel onverzadigd vet.

Voorbeelden

Eiwitten

Dierlijke bronnen voor eiwitten

- Vlees
- Vis
- Melk of yoghurt
- Kaas
- Eieren

Plantaardige bronnen voor eiwitten

- Brood
- Granen (zoals volkorenpasta of couscous)
- Peulvruchten en bonen
- Tofu en tempé
- Noten

Koolhydraten

Gezonde producten met koolhydraten

- Volkoren graanproducten, zoals volkoren brood en volkoren pasta
- Aardappels
- Peulvruchten, zoals bonen
- Groente en fruit

Vetten

Onverzadigde vetten (goede vetten)

- Pinda's
- Noten
- Zonnebloemolie
- Olijfolie
- Margarine met linolzuur
- Vette vis

Verzadigde vetten (verkeerde vetten)

- Roomboter
- Volle melk en yoghurt
- Kaas
- Eieren
- Vlees
- Snacks, koek en gebak

Producten met weinig vet (goede keuze)

- Magere melk
- Magere kaas
- Mager vlees (bijvoorbeeld kipfilet, kalkoenfilet, hamlap, rundertartaar)

Opdracht

Wat weet je nog?

Denk terug aan de afgelopen vier lessen. Schrijf voor elke les op wat er goed ging, en wat er minder goed ging.

Les 1 (Energie en voeding):

Les 2 (Ontbijt):

Les 3 (Lunch):

Les 4 (Avondeten):

Notities

Voor de volgende keer

Denk deze week na over de lessen tot nu toe, en vul de opdracht in.
We bespreken dit volgende week.