

## Algemene adviezen



### DRINK VOORAL KRAANWATER

WATER IS DE BESTE DORSTLESSER.  
KIES KRAANWATER I.P.V. FLESSENWATER.

### EET MEER FRUIT EN GROENTEN, BIJ VOORKEUR VAN HET SEIZOEN

LAÄT JE INSPIREREN DOOR ONZE SEIZOENKALENDER



### KIES VAKER VOOR PEULYRUCHTEN, VOLLE GRANEN EN NOTEN

GEEF DE VOORKEUR AAN WEINIG BEWERKTE VARIANTEN

### EET MINDER VLEES EN VERKIES GEVOGELTE, VIS EN EIENEN BOVEN ROOD EN BEWERKT VLEES

EET MINDER VAAK VLEES, MATIG JE PORTIE  
EN MAAK BETERE KEUZES



### EET EN DRINK ZO WEINIG MOGELIJK LEGE CALORIEËN

VERVANG ZE DOOR GEZONDERE VARIANTEN  
UIT DE VOEDINGSDRIEHOEK

### VERMIJD VOEDSELVERLIES



### EET NIET MEER DAN JE LICHAAM NODIG HEEFT

## Waarin komt het ziekenfonds tegenwoordig?

Je kan jaarlijks een terugbetaling krijgen van je sessies bij de diëtist.

De tussenkomst is uiteraard beperkt tot het door jou effectief betaalde bedrag, lidgeld inbegrepen.

In samenwerking met

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

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

## Op zoek naar gezonde inspiratie?

Check de app "Zeker Gezond" van het Vlaams Instituut Gezond Leven.



### Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen Administratieve zetel

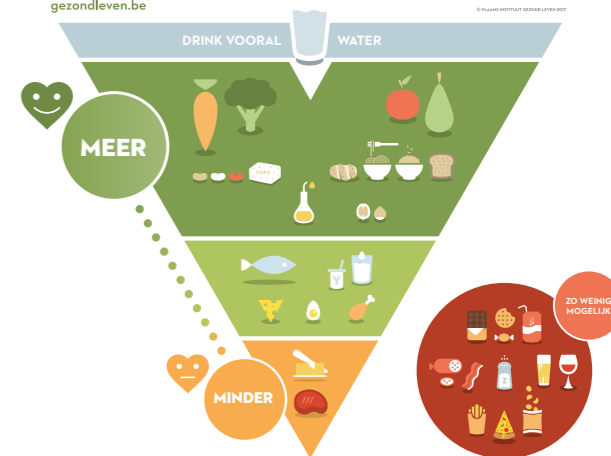
Statieplein 12  
9300 Aalst  
Tel. 053 76 99 99  
info@nzvl.be

Kantoren en postbussen over  
heel Vlaanderen.

VU: Wim Van Hecke, Statieplein 12, 9300 Aalst

## VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be



## De voedingsdriehoek

Het Neutraal ziekenfonds helpt je op weg naar gezondere eetgewoonten.

Neutraal  
Ziekenfonds  
Vlaanderen  
UW PARTNER VOOR ZEKERHEID

# VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

DRINK VOORAL

WATER

MEER

MINDER

ZO WEINIG  
MOGELIJK

*Overgewicht en obesitas komen in Vlaanderen almaar vaker voor, ook bij kinderen en jongeren.*

Daarom nemen we je graag mee op pad in de ontdekking van de nieuwe voedingsdriehoek (sinds 2017).

Neem je eigen voedingsgewoonten eens onder de loep en kijk waar je ze kan aanpassen.

Zit je met vragen over gezond eten, en wil je graag begeleiding, **raadpleeg een professional!**

## Drie wetenschappelijke uitgangspunten

1. Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
2. Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën (producten uit de rode bol).
3. Vermijd voedselverlies en matig je consumptie.

## De voedingsdriehoek - indeling

De voedingsdriehoek toont welke voedingsmiddelen je het best meer eet (groen), welke minder (lichtgroen en oranje), en welke zo weinig mogelijk (rood). De voedingsmiddelen worden gerangschikt volgens hun effect op de gezondheid.

De driehoek werd op z'n kop gezet in 2017. Op die manier worden de belangrijkste onderdelen van de driehoek bovenaan benadrukt.

### De voedingsdriehoek in kleur

De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op je gezondheid.

### Blauw

Helemaal bovenaan de voedingsdriehoek staat 'water'.

Water is cruciaal voor de vochtbalans van je lichaam.

Daarom krijgt het voorrang boven alles.

### 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). Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen.

### 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).

Die producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, zoals ijzer in rood vlees of vetoplosbare vitamines in boter.

### Rode bol

De rode bol is de restgroep en staat los van de driehoek en bevat lege calorieën. Die 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.

Ze zijn vaak ultrabewerkt en kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood ...

Ze zijn overbodig in een gezond voedingspatroon. Probeer ze dus niet te vaak en niet te veel te eten.