

VOEDINGSDRIEHOEK

Gezond én duurzaam 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.

- 1 Neem **plantaardige producten** als basis voor elke maaltijd.
- 2 Beperk **producten van dierlijke oorsprong**.
- 3 Drink vooral **water**.
- 4 Beperk **ultrabewerkte producten** tot een minimum.
- 5 **Varieer en zoek alternatieven**. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.
- 6 Eet op **vaste tijdstippen en samen** met anderen, dat helpt je om regelmaat te houden.
- 7 **Eet bewust en met mate**. Neem kleine porties van wat minder gezond is.
- 8 **Pas je omgeving aan** zodat de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze wordt.
- 9 Doe het **stap voor stap**. Een weekmenu helpt je om goed te plannen. Elke kleine verbetering is een stap vooruit!
- 10 **Verwen jezelf dagelijks** met lekkere gezonde voeding. En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting. 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.

Zo staat 'water' apart bovenaan. **Water** is cruciaal voor de vochtbalans van ons lichaam. Water is de beste keuze, maar 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). 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.



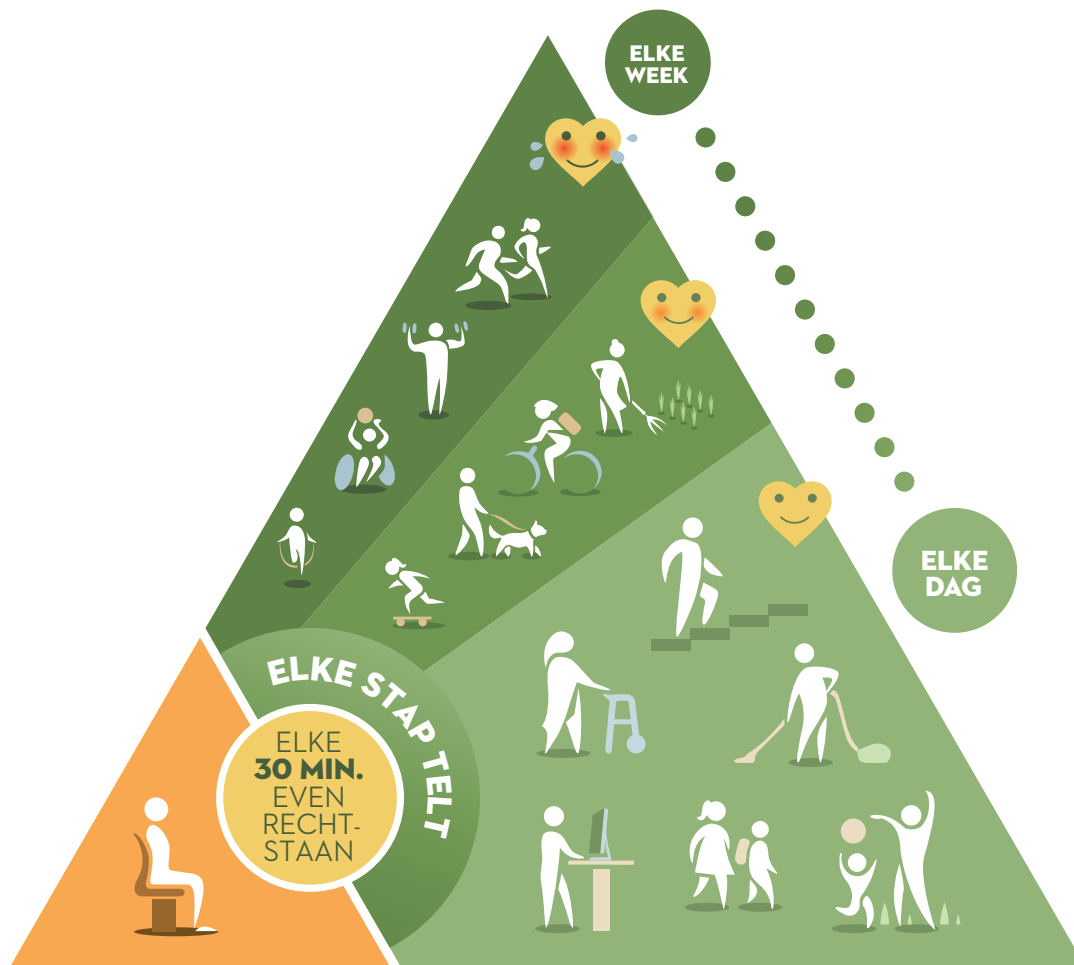
ROOD: RESTGROEP

Een vierde, rode categorie staat los van de driehoek. Dat zijn **ultrabewerkte producten** waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het **ongunstige gezondheidseffect** werd 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 groep 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.



BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 **Zit minder lang stil én beweeg meer.** Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.
- 2 Pak het **stap voor stap** aan. Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.
- 3 Ga voor een **gezonde gewoonte** en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.
- 4 **Varieer.** Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.
- 5 **Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag.** Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje.
- 6 Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. **Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet.** Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houd je vol.
- 7 **Stel een plan op** en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.
- 8 **Pas je omgeving aan** zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.


BEWEGINGSDRIEHOEK IN KLEUR

ORANJE ZONE


Sedentair gedrag of lang stilzitten: dat is alles wat we doen terwijl we liggen of zitten en waarbij we heel weinig energie verbruiken. Slapen hoort daar niet bij. Een gezonde dag bestaat uit een mix van zitten, staan en bewegen. Gemiddeld zit de Vlaming meer dan 8 uur per dag, en dat is te veel. We voelen ons fysiek en mentaal beter in ons vel als we lang stilzitten beperken én meer onderbreken.

De hartjes zijn een knipoog naar het effect op de gezondheid. Want met een gezonde mix van zitten, staan en bewegen voelen we ons **beter in ons vel én in ons hoofd.**


LICHTGROENE ZONE

Dit is licht intensieve beweging zoals traag stappen, staand bellen of licht huishoudelijk werk. Die activiteiten doen we best het grootste deel van elke dag. De bewegingsintensiteit van de groene lagen erboven ligt hoger. Zelfs in licht intensief bewegen schuilen meer gezondheidsvoordelen dan gedacht... 

MIDDELSTE GROENE ZONE

Deze zone staat voor (bij voorkeur dagelijks) **matig intensief bewegen.** Dat levert meer gezondheidsvoordeel op dan licht intensieve bewegingen.  Stevig wandelen, recreatief zwemmen of fietsen is haalbaar voor velen en goed voor lichaam én geest. Bij matig intensief bewegen, ademen we sneller en gaat het hart sneller slaan.

DONKERGROENE ZONE

Bovenaan in de  bewegingsdriehoek bevindt zich de zone die staat voor **hoog intensief bewegen:** lopen, een partijtje basketbal, ... Als we hoog intensief bewegen, gaan we ook zweten. Wekelijks minstens 1 keer bewegen aan hoge intensiteit heeft extra voordelen voor de gezondheid in vergelijking met matig en licht intensief bewegen. And last but not least, we proberen best ook om onze spieren wekelijks te trainen en zo te versterken.

ONTDEK DE GEZONDHEIDSAANBEVELINGEN

OVERKOEPELENDE AANBEVELING VOOR BEWEGING EN LANG STILZITTEN.

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen is belangrijk, elke dag. De specifieke aanbevelingen voor beweging en lang stilzitten helpen hierbij.

Elke vooruitgang telt. Klein beginnen en stap per stap opbouwen geeft meer kans op succes. Bijvoorbeeld 10 minuten bewegen geeft al voordelen.

Is het te moeilijk om deze aanbevelingen te behalen - bijvoorbeeld omdat de **gezondheidstoestand** het niet toelaat? Dan is de boodschap om zoveel mogelijk te bewegen binnen eigen kunnen.

SPECIFIEKE AANBEVELINGEN VOOR BEWEGING EN LANG STILZITTEN

Hoe lang zijn we dan het best minimaal in actie? En na hoeveel tijd onderbreken we lang stilzitten best? Ontdek deze aanbevelingen met handige infographics voor jeugd en volwassenen op www.gezondleven.be.

MEER WETEN?

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