

GEZONDE VOEDING

Het belang van evenwichtige/gezonde voeding wordt vaak onderschat. Het staat vaak dan ook niet hoog op het prioriteitenlijstje. Een **evenwichtig/gezond eetpatroon** is cruciaal voor een goede gezondheid en levert tal van voordelen op voor lichaam en geest. Je brein zal je dankbaar zijn: **meer focus, een beter geheugen en sterkere academische prestaties.**



Mentale gezondheidsvoordelen

- Betere stemming
- Verhoogt je energiegevoel
- Betere concentratie
- Meer stressbehoudigheid
- Sterkere academische prestaties



Lichamelijke gezondheidsvoordelen

- Versterkt je immuunsysteem
- Betere spijsvertering
- Houdt de huid, tanden en ogen gezond
- Ondersteunt de spieren en botten
- Minder kans op sommige ziektes



Aan de slag!

De **voedingsdriehoek** ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven helpt je op weg!

- **Drink voldoende (kraantjes)water.** Bij voorkeur 1,5 l water per dag. Ongezoete koffie, thee en gearomatiseerd water kunnen ter afwisseling.
- **Eet voldoende groenten en fruit.** Min. 300g groenten en 250g (ong. 2 stukken) fruit per dag.
- **Kies vaker voor peulvruchten, volle granen en noten.** Min. 125g volle granen (bv. volkorenbrood, havermout, volkorenpasta, bruine rijst,...) per dag. Je eet het best volle granen of aardappelen bij elke hoofdmaaltijd. Eet 15-25g (een kleine handvol) noten en zaden per dag. Zet peulvruchten minstens 1x per week op het menu.
- **Eet minder vlees en verkies gevogelte, vis en eieren boven bewerkt vlees.** Zet je toch vlees op het menu? Verkies dan wit vlees boven rood vlees en vers boven bewerkt. Beperk het ook tot één maaltijd per dag en matig je gebruik tot een stukje vlees ter grootte van je handpalm. Zet 1 keer per week vis, schaal- of schelpdieren op het menu.
- **Kies voor weinig of niet-bewerkte varianten.** Toevoeging van suiker, (verzadigd) vet en/of zout kan nadelig zijn. Bewerkingen kunnen ervoor zorgen dat aanwezige voedingsstoffen verloren gaan, bv. voedingsvezels, vitaminen en mineralen.



- **Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën** zoals frisdrank snacks, snoep,...
- **Beperk je zoutgebruik** en voeg geen extra zout toe. <5g (1 koffielepel) per dag.
- **Overdrijf niet met het gebruik van olie en vet.** Tip: 1 mespunt per broodsnede en 1 eetlepel per persoon bij de maaltijd.

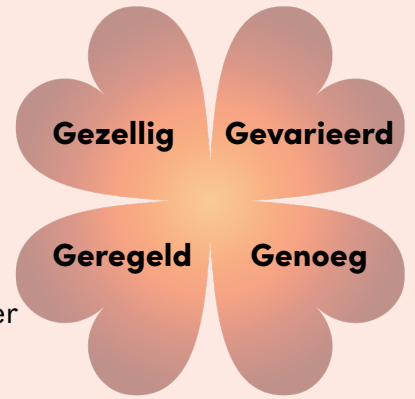
Tips & Tricks

Evenwichtig eetgedrag



Algemeen

- **Varieer en zoek alternatieven.**
Probeer nieuwe voeding uit en speel met smaken.
- **Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen,**
dat helpt je om regelmaat te houden.
- **Eet bewust en met mate.**
Neem kleine porties van wat minder gezond is en eet niet meer dan je lichaam nodig heeft. Luister naar honger - en verzadigingssignalen.
- **Pas je omgeving aan** zodat de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze wordt.
- **Werk stapsgewijs.** Een weekmenu helpt je om goed te plannen. Elke kleine verbetering is een stap vooruit!
- **Geniet van wat je eet!** Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding, maar gun het jezelf ook om soms te kiezen voor een minder gezond alternatief. Blijf je gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel).



Specifiek voor de blok

- **Eet niet te veel, maar zeker ook niet te weinig.** Diëten is vergeten!
- **Neem drie lichte maaltijden per dag.** Een zware maaltijd met een overladen maag remt de concentratie.
- **Voorzie regelmatig lekkere en lichte tussendoortjes,** bv. fruit, yoghurt,... Deze zorgen ervoor dat je bloedsuikerspiegel op peil blijft wat we nodig hebben voor onze concentratie.
- **Eet niet tussen je boeken,** maar zoek een andere ruimte op om te eten. Zo kom je in contact met anderen en kan je je gedachten even verzetten. Beschouw je maaltijd als een ontspanningsmoment.
- **Eet 's avonds niet te veel en niet te laat.** Dit kan tot een slechte en onrustige slaap leiden, waardoor je concentratie de volgende dag afneemt.

Aan de slag: een korte oefening.

- 1 Bestudeer je eetgewoontes**
en schrijf ze neer in een dagboekje. Sommige momenten eet je bewust (bv. aan tafel), terwijl je op andere momenten eet zonder er echt over na te denken. Je daarvan bewust worden is een eerste stap naar verandering.
- 2 Waar wil je naartoe?** Noteer één goede gewoonte waarop je wilt focussen, zoals:
 - Vervang frisdrank door water.
 - Neem fruit mee naar de les als tussendoortje.
 - Eet niet terwijl je studeert, wandelt, tv kijkt, ...
 - ...
- 3 Maak dagelijks tijd voor een reflectiemomentje:**
wat heeft jou geholpen om de nieuwe gezonde gewoonte vol te houden; al was het maar voor even? Op welke momenten ging het al goed? Op welke momenten ging het misschien even minder? Sommige zaken worden makkelijk een gewoonte, terwijl anderen wat meer tijd vragen. Dat is niet erg, blijf gewoon proberen. Heb je één gezonde gewoonte geïntegreerd in je leven? Start dan met een volgende.