Gezond gebeten voor Homies

Doe je gezonde goesting

12-18 jaar



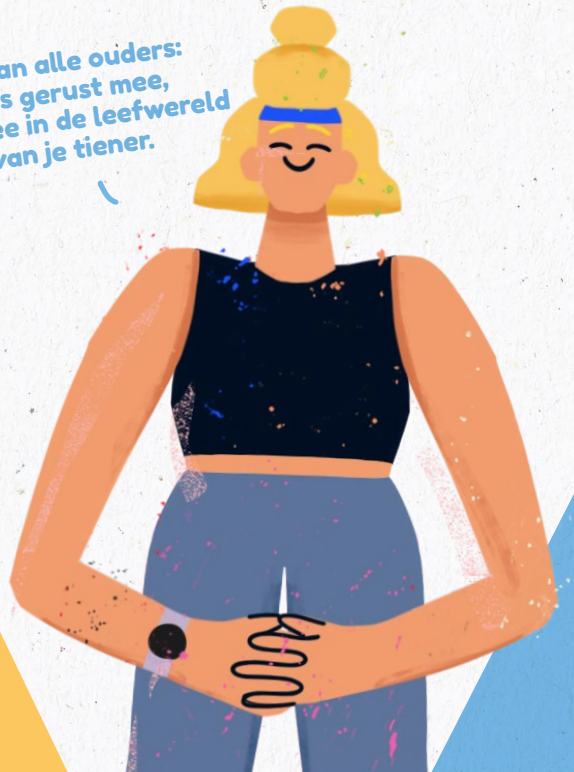
8 manieren om je gezonde goesting te doen

Maar eigenlijk zijn het er veel meer. 😀

Heb jij ook zo'n zin om je goesting te doen? Blijf hier dan even hangen. Dit boekje toont je hoe gezond eten alles in huis heeft om keihard van het leven te genieten. Met veel smaak en op een manier waar jij en je vrienden je alleen maar beter bij voelen.

Hoe je het best energie bijtankt, welke foodexperimenten waanzinnig lekker kunnen zijn en hoe je je ouders eet- en kookmanieren bijbrengt: dat en nog veel meer ontdek je in de volgende 8 thema's - vol snackable tips & tricks, nice-to-knows en recepten. Duik er snel in!

p.4 Effe bijtanken
p.6 The social network
p.9 Ready for real comfort food?
p.13 Blokken met brain food
p.16 Word influencer van je familie
p.18 The milk challenge
p.20 Join team planet!
p.22 Check de basis



Met welke Homie vorm jij een match?

Doe de test!

Een match op vlak van eten, hé, niet om te daten.

Ooit al zo'n lekkere rekensom gezien?



1 x ontbijt
+ 1 x lunch
+ 1 x avondmaal
+ maximaal 3 tussendoortjes op vaste tijdstippen

= power voor een hele dag!

EFFE BIJTANKEN

Tijdens de puberteit ontwikkelt je lichaam zich aan een sneltempo. Dat vraagt extra energie en voldoende essentiële voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen. Ahaa! Dat verklaart dus die (grote) honger(tjes)*. Tijd om op een gezonde manier power in je lijf te pompen!

**Blijf er op letten dat je vooral eet uit honger en niet te veel en te vaak uit goesting. Eet langzaam en zonder afleiding, enkel zo krijgt je lichaam de tijd om je te laten voelen dat je genoeg hebt.*

Kies voor échte hongerkillers

Deze hongerkillers vullen én voeden. Ze brengen veel nuttige voedingsstoffen aan en verzadigen tot het volgende eetmoment.

Bij een klein hongertje: een schaaltje yoghurt met vers fruit, een handje ongezouten noten, een doosje snoepgroenten, een volkoren boke (pinda)kaas of een volkoren cracker om te dippen in hummus.

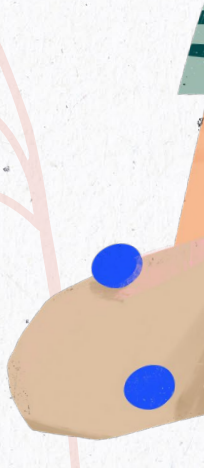
Bij grote honger: een extra volkoren boterham 's morgens of bij de lunch, een extra portie groenten op je bord of een extra aardappel of serveerlepel volkoren granen bij het avondmaal.



SOS, water in een bus

Bijtanken is ongeveer 1,5 liter per dag drinken. Kies zoveel mogelijk voor (kraan)water. Frisdranken, energy drinks en vruchtendranken met toegevoegde suikers (check het etiket) tellen niet mee. Raar maar waar: hoe meer toegevoegde suiker je binnenkrijgt, hoe minder energiek je wordt.

- Water saai? No way: pimp zelf je water met stukjes vers fruit, flinterdunne komkommerschijfjes, muntblaadjes, ijsblokjes ...
- Hou je van bubbels? Top! Bruis of plat: beide kunnen.
- Thee-kan ook. Maar dan geen hele 'kan' maar een 'kopje' zonder suiker. Idem dito voor koffie.
- Toch zin in frisdrank? Hou het bij 1 glas of een klein flesje of mini-blikje en reserveer frisdranken enkel voor speciale gelegenheden.



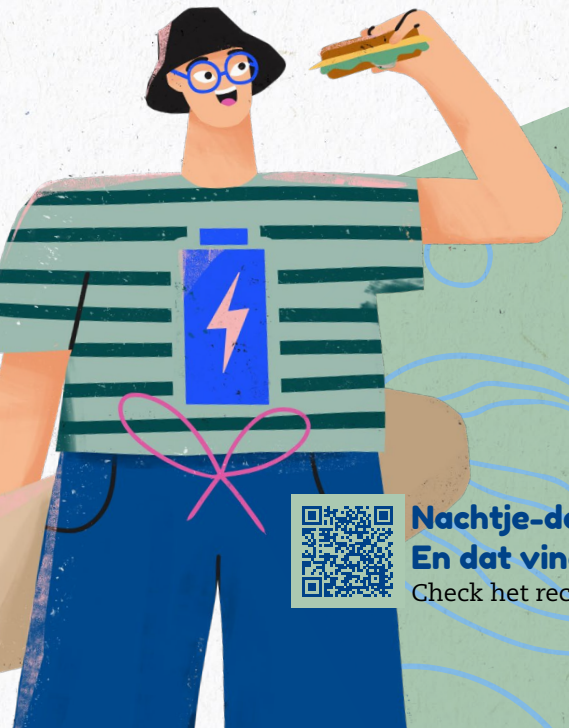
De grote geeuw

'Te moe', 'geen zin' of' te weinig tijd' staan in de top 3 van excuses om het ontbijt te skippen.
Tijd voor de top 3 van goede redenen om wél gezond te ontbijten:

1. Je alerter en fitter voelen.
2. Je beter kunnen concentreren.
3. Minder snel naar ongezonde snacks grijpen.

Deze tips geven je een duwtje in de rug – of uit bed: 😉

- Chill: kleed je eerst aan, dan kan je maag rustig wakker worden.
- Spreek thuis af om samen te ontbijten. Da's een pak gezelliger.
- Eet 's avonds niet te veel en beperk 'late night snacks'.
- Break-fast: Win tijd met ontbijtjes die je de avond voordien al kan voorbereiden.
  En daar bestaan toevallig recepten voor …





Nachtje-door-doen is plezant.
En dat vinden deze overnight oats met appel ook!
Check het recept en andere snelle gezonde ontbijtjes op nice-info.be/recepten.

THE SOCIAL NETWORK

Ook al doe je het soms op je eentje, eten doe je nooit alleen.
Jouw social network kijkt immers mee én bepaalt mee wat je eet.



#SociaalSnacken

Hangen met vrienden na school? Niet zonder foods & drinks zeker? Stof tot nadenken: hebben jullie écht honger of is 't eerder een goestingske door het gezellige samenzijn of doordat jullie een snackbar passeren? Durf ook gewoon eens zonder snacks bij te kletsen of doe het met een voedzame, fluweelzachte havermoutmuffin of een juicy appel. Check ook andere hongerkillers **op p. 4.**

#VindIkLeuk

Berichten of producten die jouw vrienden geliket hebben, belanden vaak ook op jouw feed. Toeval? Natuurlijk niet, het is een slimme reclametruc. Like jij ze ook, dan volgen er gegarandeerd gelijkaardige berichten. Test zelf eens hoeveel posts over voeding je zo ziet verschijnen en like voortaan enkel die met gezonde basisproducten zoals groenten, fruit, volkoren graanproducten, melk, yoghurt, ongezouten noten en zaden.

#TrendAlert

Op je feed zie je heel wat passeren. Maar als iemand beweert dat raw food, superfood, low-carb, suikervrij, vetvrij of eender-wat-vrij-of-rijk dieet dé manier is om af te vallen of een sixpack te kweken: neem dat maar met een korreltje zout. Zomaar ineens heel veel van het ene en niets meer van het andere eten, doet je lijf op de duur tilt slaan. En het heeft net nu een pak goed uitgebalanceerde energie – lees: gezonde voeding – nodig om zich optimaal te ontwikkelen. Ben je bezorgd over je lichaam of gewicht? Vraag dan deskundig advies aan een arts of diëtist of bij Eetexpert.be.

#LaVieEnRose?

Gezond eten en genoeg bewegen helpen om je goed in je vel te voelen. Maar ook heel wat andere factoren spelen mee. Wat er in je hoofd omgaat, bijvoorbeeld. Probeer je vooral niet te spiegelen aan de vele (schijnbaar) rooskleurige beelden op sociale media. Dit filmpje over de 'De Geluksdriehoek' vat het mooi samen. Ben je jonger dan 16 jaar, neem dan ook eens een kijkje op noknok.be.
Ook bij Eetexpert.be vind je meer info over 'Gezonde leefstijl is ALLES'.



Word een pro in lekker gezonde reclame

reclamewijs.be





#IkWilMijnGezondeGoesting

Ben je gek op peren? Lust je geen andijvie, maar wel witte kool? Laat het weten vóór er boodschappen worden gedaan: zo maak je het jezelf makkelijker om gezond (en lekker) mee te eten. Sms, app of mail jouw voorkeurslijstje van de week naar je ouder. Er is wel een voorwaarde: varieer volop in de keuzes die je maakt.

READY FOR REAL COMFORT FOOD?

Ahhh… chips. Een pak friet met satékruiden. En véél mayo.
Een blik frisdrank. Fastfood en sweets gaan er vlotjes in.
Eens kijken of het ook anders kan?

Allereerst: waarom vallen vet en zoet zo goed in de smaak?

Kort gezegd, omdat ze voor een kort momentje een fijn gevoel geven. Real comfort food.
Dat gebeurt via onze hersenen. Op lange termijn is te veel comfort food een stuk minder plezierig.
Ze vullen misschien wel maar voeden je lichaam weinig of niet. Wedden dat er ook manieren bestaan om je lichaam zowel nu als later te belonen?

Comfort food voor nu én later

Probeer deze comfort-food-switches eens uit*.

- chips > zelfgemaakte groentechips **zie p. 11**
- fastfood burger > zelfgemaakte burger
- snoep > snoeptomaatjes
- koek > crackers met groente- of hummusdip
- frisdrank > zelfgepimpt bruiswater **zie p. 4**

**Het mag met 'maten' maar altijd met mate, want gezonder betekent niet dat je er plots veel meer van mag eten.*

Hiphophooray voor de hoofdmaaltijden

Als je tijdens de drie hoofdmaaltijden van de dag genoeg en gezond eet, voel je je langer voldaan en zal je tussendoor minder snel happen en snacken. Meer weten over gezonde maaltijden? **Zie p. 22.**

Doe eens zot

Aubergine uit de broodrooster? Wraps van aardappelen? Pizza van rode biet? Bloemkoolsteak? Groenten in een mac and cheese? Geraspte wortel in havermout? Experimenteer gerust! Door nieuwe, gekke of exotische smaken te leren kennen, ontdek je van welk eten je ook nog spontaan blij kan worden. Hou het wel gezond.

Prep je brooddoos @home

Of neem een gezond restje mee uit de koelkast. Zo heb je je gezonde lunch al op zak en word je minder snel verleid door de lokroep van de snackbar of de supermarkt. Overtuig je vrienden om hetzelfde te doen. Samen gezellig gezond lunchen doet deugd voor je lichaam én jullie vriendschap. En neen, het is niet om ter speciaalst of om ter ingewikkeldst. Gewoon is vaak ook al goed genoeg. Als het maar binnen de categorie 'lekker en gezond' valt.

Out-of-the-box-ideetjes voor je lunchbox

Wrapje **'rollen'** √
Poké **'bowlen'** √
Sandwich **'bouwen'** √
Salad **'jar'en'** √
Groenten **'spreaden'** √



Hé, het is oké...

.. om nu en dan je iets-minder-gezonde-goesting te doen.
Een minder gezonde goesting doe je bij voorkeur wel niet elke dag en in geen te grote porties.

SWITCH NAAR ZELFGEMAAKTE GROENTECHIPS



4 personen • 40 min.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 rode biet
- 1 dikke wortel
- 1 pastinaak
- 1 aardappel
- 1 zoete aardappel
- een snuifje paprikapoeder
- een snuifje knoflookpoeder
- ½ tl gedroogde tijm
- olijfolie

1. Verwarm de oven voor op 190°C. **2.** Schil de groenten en was de aardappel. Snijd alles in plakjes van ongeveer 3 mm dik. Dep de plakjes goed droog met keukenpapier. **3.** Hussel alles met een scheutje olijfolie, paprikapoeder, knoflookpoeder en tijm. **4.** Leg de groenteplakjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Niet op elkaar, hé, naast elkaar. **5.** Schuif ze 20 à 25 minuten in de oven tot ze goldy en crispy zijn.

Vrienden op bezoek?

Probeer eens onze groenteballetjes of havermoutmuffins. Nomnomnom.

Concentratiedip?

Sta recht, rek je even goed uit, neem een frisse neus en drink een koud glas water. Knort ook je maag? Een potje yoghurt, een stuk fruit of een handje ongezouten noten zijn de ideale studietussendoortjes. **Zie p. 13**



BLOKKEN MET BRAIN FOOD

Kan je je slim eten? Helaas pindakaas. Maar met een gezonde portie energie kan je je hersenen tijdens de examenperiode wel een handje toesteken. Checken die checklist!

- [ ] Eet genoeg, dus niet te weinig maar ook niet te veel. Als je te weinig eet, word je sneller moe en kan je je minder goed concentreren of focussen, ook op dingen die je graag doet of graag goed wil doen. 😀 Als je je vol propt, voel je je ongemakkelijk en loom. Ook geen pretje.
- [ ] Eet volop groenten en fruit. Misschien is er wel iemand die elke dag jouw persoonlijke groente- en fruitleverancier wil spelen … (ouders: hint hint)
- [ ] Hersenen zijn geboren energievreters, maar met volle graanproducten ben je hun snelle vraatzucht te slim af. Denk aan volkorenbrood, muesli, volkoren pasta … Omdat zij meer vezels bevatten geven ze meer geleidelijk energie vrij. Net wat je nodig hebt om langere tijd geconcentreerd te kunnen blijven.
- [ ] Eet niet tussen de boeken achter je bureau, maar maak er een echt pauzemoment van.
- [ ] Wat met koffie of energy drinks? Beperk het tot één kopje of maximaal 1 drankje per dag/overdag. Er meer van drinken ≠ betere concentratie. Integendeel, je kan er hypernerveus van worden. Ook niet fijn.
- [ ] Veel vet en zoet in de vorm van comfort food scoren niet goed als brain food zie p. 9. Klinkt wel geslaagd als rijmpje. 😀
- [ ] Verwen jezelf (of laat je verwennen) met een ijskoele shake van een glas halfvolle melk met vers fruit: ook van een brain freeze kikkeren je hersenen op.
- [ ] Minstens even belangrijk: move, relax, sleep, repeat.



EEN SMOSKE IS SNEL GEKOCHT. WACHT MAAR TOT JE DEZE HOMEMADE VOLKOREN VARIANT PROBEERT!



1 broodje • 20 min.

Ingrediënten voor 1 broodje:

- 1 volkorenbroodje
- 1 ei
- een paar kerstomaten
- een handje diepvrieserwtjes
- een handvol veldsla
- 2 kleine augurken
- 2 el fijngehakte bieslook
- 2 el verse kaas
- 1 el yoghurt
- een snuifje currypoeder
- peper

1. Kook de erwtjes 5 minuten, en geef ze meteen een douche onder stromend koud water. **2.** Het eitje kook je hard, dat duurt ongeveer 9 minuten. **3.** Ondertussen snijd je de kerstomaatjes in vier en de augurken in blokjes. **4.** Meng de yoghurt met de verse kaas en pimp met currypoeder en peper. **5.** Prak het ei grof met een vork en roer er de groenten, augurkjes, bieslook en dressing onder. **6.** Snijd het broodje open en knal de smossalade ertussen. Een handje veldsla maakt het broodje compleet.

Op zoek naar meer gezonde alternatieven?
Check onze recepten voor een salad-in-a-jar of een taco met knapperige groenten.

Een klassieke smos bevat kaas én hesp én ei én veel mayo maar weinig groenten. Da's niet helemaal in balans volgens de voedingsdriehoek. Met of, of, of en veel groenten raakt de balans weer meer in evenwicht.

En waarom geen gewoon 'smoske'?



WORD INFLUENCER VAN JE FAMILIE



Voed zelf je ouders op! (Iemand moet het doen.)😀
Dat kan je heel simpel door aan te geven hoe ze samen met jou ook meer hun gezonde goesting kunnen doen.

Zet 'samen eten' in de agenda van je ouders

Zitten je ouders met hun smartphone aan tafel? Eten ze regelmatig niet mee of ploffen ze wel eens met hun bord achter de TV? Protesteer dan luid en overtuig hen om zoveel mogelijk samen te eten. Verleid ze met jouw verhalen. En luister natuurlijk ook naar die van hen.

Jij hebt ook iets in de pap te brokken

Groenten helpen snijden, pasta koken of iemand verrassen met jouw kookkunsten? Wat je zelf maakt, smaakt dubbel zo lekker. Meer nog: zo kan jij mee voorkomen dat de pot altijd hetzelfde schaft. Tijd om dus eens vaker zelf in de keuken te duiken. En neen, het hoeft niet altijd even strak te zijn: experimenteer, pas recepten aan, gebruik gerust handjes in plaats van afgewogen hoeveelheden, zoek uit wat je zelf het lekkerst vindt en het mag zelfs een beetje rommelig zijn. Weinig regels dus, behalve deze: kook met veel kleur (lees: groenten).

Leer je (groot)ouders 'nieuwe' klassiekers

Balletjes in tomatensaus, koninginnenhapje, witloofrolletjes in de oven …
Toon je oudjes deze tips en recepten om er een gezonde twist aan te geven.

Trek je mond open – maar niet als hij nog vol is.

Vraag je ouders of familie om meer over jullie eetgewoonten te praten en bespreek hoe jij je erbij voelt. Vertel hen hoe zij kunnen helpen om gezonder te eten. Is de fruitmand te vaak leeg? Zijn er te veel koeken en frisdranken in huis? Gespreksstof genoeg. Hou het wel gezellig en luister naar elkaar. Trouwens, afspraken die je samen maakt, hou je ook langer vol.

THE MILK CHALLENGE

Maar liefst 40 tot 45% van je volwassen botmassa wordt tijdens je tienerjaren gevormd. Da's toch zot, niet? Daarvoor moet je wel genoeg bewegen (ook in de buitenlucht), gezond eten en voldoende calcium binnenkrijgen. Calcium zit in veel voedingsmiddelen maar melk, yoghurt en kaas zijn onze belangrijkste natuurlijke bronnen van calcium. Klaar om genoeg calcium binnen te halen?



Challenge accepted!

Hou je niet in om te variëren en te experimenteren met melk en melkproducten*:

- ✓ een potje yoghurt
- ✓ een portie melk bij havermout of ontbijtgranen
- ✓ een potje plattekaas
- ✓ een glas karnemelk
- ✓ een glas ayran (beperkt gezouten)
- ✓ een sneetje kaas
- ✓ een smoothie zonder toegevoegde suiker: voeg extra smaak toe met vers fruit, fruitmoes of een koffielepel notenpasta (bv. 100% pindakaas)
- ✓ een scheut melk in je soep
- ✓ een simpele toef yoghurt als dip of als side dish op je bord.

Doe de test! Krijg jij gemiddeld genoeg calcium binnen per dag?

*Ohja. Het is wel niet 'om ter meest': zo'n 3 porties melk of melkproducten per dag volstaan als onderdeel van een gezonde voeding. Varieer en doseer.

Melk of drinks?

Verdraag je geen melk of twijfel je? Vraag dan deskundig advies om melk en melkproducten volwaardig te vervangen in een gezonde voeding. Kies je sojadrinks, geef dan de voorkeur aan sojadrinks zonder toegevoegde suiker en let er op dat ze verrijkt zijn met calcium en vitaminen. Check het etiket. Rijst-, noten- of haverdrinks bieden variatie maar zijn geen volwaardige melkvervangers. Ze zijn qua voedingswaarde niet te vergelijken met melk.

Shake your smoothie

Smoothies zijn lekker en populair. Af en toe eens (da's niet dagelijks) een smoothie kan zeker. Let wel: smoothies uit de supermarkt of foodbars bevatten doorgaans veel toegevoegde suiker en worden vaak verkocht in grote bekers. Maak liever zelf een homemade smoothie op basis van halfvolle melk of yoghurt natuur. Zo fix je dat volgens de 'gezonde' regels van de kunst:

- Mix je smoothie niet té fijn of voeg extra stukken fruit toe. Dat geeft je smoothie meer bite.
- Voeg geen suiker of honing toe. Fruit is dankzij de natuurlijk fruitsuikers op zich al zoet.
- Denk aan de portie: een glas volstaat.



JOIN TEAM PLANET!

Draag je graag een steentje bij aan een gezonde planeet? Dan is gezond eten al een heel goed begin! Ontdek wat jij kan doen om je voetafdruk 'al etend' te verkleinen.

Meer plan(ee)taardig

Dat betekent: vooral meer groenten, fruit, volkoren graanproducten, peulvruchten, noten en zaden op het menu zetten.
Dat betekent niet: ineens vegetariër of veganist worden. Dat is niet nodig om gezond en milieuverantwoord te eten. Zonder deskundig advies kan het zelfs ongezond worden. Hoe meer voeding je uitsluit, hoe groter het risico op voedingstekorten. Vind de juiste 'gezonde' balans, voor jezelf en de planeet.

Consumeren > consuminderen

Door niet te veel ineens te kopen of op je bord te scheppen, belandt er minder eten op de afvalberg. Heb je thuis al een restjesdag? Por je ouders gerust aan!

O dierbaar België

Seizoensgroenten en -fruit van bij ons leggen minder kilometers af om op je bord te belanden. Check de labels: de oorsprong staat er meestal gewoon op. Check het seizoen aan de hand van een seizoenskalender.

Hallo kraantjeswater!

Een herbruikbare drinkbus is de must-have van de 21ste eeuw en kan je bij ons waar je maar wil bijvullen met fris kraantjeswater.



MET DEZE FISHBURGER WORDT HET GRILLEN EN CHILLEN. WHAT ELSE?



4 personen • 45 min.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 bruine pistolets
- 4 fishburgers:
  500 g witte vis, 2 el fijngehakte peterselie, 2 el fijngehakte bieslook, 2 el paneermeel, 2 el bloem
- gegrilde groenten:
  1 aubergine, 1 courgette, 1 rode puntpaprika, knoflookpoeder, zonnebloemolie, peper
- 1 komkommer
- spitskool:
  100 g geraspte spitskool, 1 el geraspte gember, 1 el honing, 1 el sesamolie, 1 tl zonnebloemolie, 1 el azijn

1. Voor de fishburgers: Snijd de vis in stukken, kieper ze in een blender en mix ze grof. Meng er de verse kruiden en paneermeel onder en kruid met peper. Vorm met je handen 4 burgers, flip ze door de bloem en zet in de koelkast. **2. Voor de spitskool:** Meng alle ingrediënten onder de spitskool. Laat alle smaken even intrekken. **3. Voor de gegrilde groenten:** Snijd de aubergine, courgette en puntpaprika in plakjes. Bestrijk ze met zonnebloemolie en pimp met peper en knoflookpoeder. Gril ze langs beide kanten goudbruin in een grillpan of onder de ovengrill. **4.** Snijd de komkommer met een dunschiller (tot aan de zaadlijst) in lange plakjes. **5.** Bak de fishburgers in een scheutje olie goudbruin en gaar. **6.** Snijd de broodjes open en flans er de spitskool, de komkommerplakjes, een fishburger en de gegrilde groenten tussen. Ready to serve and chill!

Ook deze recepten zien onze planeet graag

Ontdek onze oranje mac and cheese en aardappelpizza.

CHECK DE BASIS

Geen stelling van Pythagoras, wel de voedingsdriehoek. Hij heeft alles in huis om gezond en evenwichtig te eten, ongeacht je leeftijd. Dus ouders, deze is ook voor jullie.



Kies voor de gezonde verhouding

- Eet meer voedingsmiddelen van plantaardige dan van dierlijke oorsprong.
- Ga voor variatie, variatie en nog eens variatie.
- Kies in elke kleurzone zoveel mogelijk voor weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen.

Drink vooral water

De basis
groenten, fruit, volle granen en aardappelen, peulvruchten en kleinere hoeveelheden noten, zaden en plantaardige oliën of andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren

Aanvullers
melk, yoghurt, kaas, vis, eieren, gevogelte

Kleine hoeveelheden volstaan
runds-, varkens-, kalfs- en schapenvlees, boter, harde margarines verpakt in een wikkel, kokosvet en palmolie

Niet te vaak en niet te veel
snoep en koeken, frisdranken, zoutrijke snacks, fastfood, allerlei sauzen, sterk bewerkte vleeswaren, zoet beleg (bv. choco, speculoospasta, confituur)
Alcoholische dranken zijn niet geschikt voor jongeren onder 18 jaar.

Ja maar hoeveel dan? Kijk op nice-info.be

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Over ‘Gezond gebeten’

‘Gezond gebeten’ is een realisatie van NICE (Nutrition Information Center) in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven, Eetexpert, de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde en de Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten.

Binnen deze reeks bestaat ook ‘Gezond gebeten voor Kiddies’ (kinderen van 3-6 jaar) en ‘Gezond gebeten voor Yummies’ (kinderen van 6-12 jaar).

We volgen de algemene voedingsaanbevelingen op de voet en houden alle informatie up-to-date. Je vindt de meest recente versies van ‘Gezond gebeten’ in een interactieve vorm op: **www.nice-info.be**

NICE

In samenwerking met:

VLAAMSE VERENIGING VOOR KINDERGENEESKUNDE

Vlaamse Beroepsvereniging van Dietisten

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Eetexpert

vu. F. Fontaine, Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel - 2025

NICE - Nutrition Information Center - Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel - www.nice-info.be.
NICE maakt deel uit van VLAM vzw.