NICE TO KNOW

NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
GEZOND LEVEN - VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

✓ ONDER TOEZICHT VAN EEN WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

11

Gezond kiezen

TIPS EN TRICKS VOOR IN DE WINKEL



Wat je moet (w)eten

In het grootwarenhuis of in de kleinere buurtwinkel, bij de warme bakker om de hoek of in het tankstation langs de autosnelweg: overal en op elk moment van de dag kan je eten kopen. Van uitgebreide boodschappen om je voorraden thuis aan te vullen tot een snel tussendoortje om een opkomende honger te stillen. Er is voor elk wat wils. De ruime beschikbaarheid van voedsel is een luxe en vergemakkelijkt ons leven op veel vlakken. Maar het kan ook zorgen voor keuzestress.

Zoveel informatie

Verschillende factoren bepalen mee onze keuze, bijvoorbeeld de smaak, de prijs, de beschikbaarheid en het gebruiksgemak van een product. Ook het aspect gezondheid speelt steeds vaker een rol. En dat is een goede zaak. Gezond kiezen uit een uitgebreid assortiment is niet altijd gemakkelijk. We worden overstelpt met allerhande gezondheidsboodschappen en aantrekkelijke, gezond ogende verpakkingen. Ook het etiket staat bol van voedingsinformatie. Hoe zeker ben je dat je het allemaal correct interpreteert? Deze folder helpt je hierbij.

Zoveel keuze

Veel keuze hebben kan lastig zijn maar hoeft geen probleem te zijn, integendeel. Variatie is een belangrijke hoeksteen van gezond eten. De tips en tricks in deze folder helpen je om gezond te kiezen.



Terug naar de gezonde basis

Geef de voorkeur aan verse basisproducten zoals groenten, fruit, volkoren graanproducten, aardappelen, peulvruchten, noten, melk, yoghurt, kaas, eieren en een stukje verse vis of vers vlees in de juiste verhouding. Zij leveren veel essentiële voedingsstoffen en bieden veel variatie in kleur en smaak.

"ALS WE DE AGENDA OVERLOPEN, PLANNEN WE OOK DE MAALTIJDEN EN MAKEN DADELIJK ONS BOODSCHAPPENLIJSTJE. ZO IS ER MINDER STRESS."

Sabine en Luk, ouders van Lukas (7) en Victor (13)

3 veel voorkomende winkelfouten

1 IMPULSIEF KOPEN

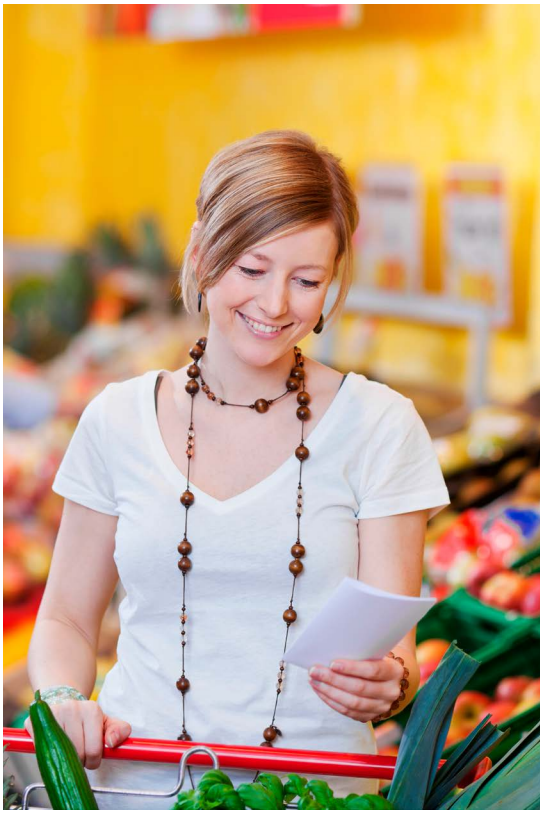
Dat kan twee oorzaken hebben: je gaat met grote honger winkelen of je kan moeilijk weerstaan aan blitse, veelbelovende reclameboodschappen of aantrekkelijke prijspromoties. De kans dat een impulsieve koop een ongezonde of overbodige koop wordt, is groot.
Tips: Stel een weekmenu op, kijk je voorraden na en maak op basis hiervan je boodschappenlijstje. Doe boodschappen na de maaltijd, niet ervoor. Ga in de winkel recht op je doel af en slenter niet systematisch door elke rij. Zo vermijd je overbodige aankopen en bespaar je veel tijd. Gaan de kinderen mee, maak dan vooraf duidelijke afspraken. Spreek bijvoorbeeld af dat ze één soort koekjes mogen kiezen en drie soorten fruit.

2 HET OUDE VERTROUWDE

Boodschappen doen is voor velen een routineklus. Je hebt je vaste merken, je grijpt telkens weer naar producten die je goed kan klaarmaken of waarvan je zeker weet dat de kinderen ze lusten. Het gevaar is dat je voeding eentonig wordt. Variatie is nochtans een belangrijke hoeksteen van gezond eten.
Tips: Koop en probeer eens iets anders. Ook binnen het gezonde voedingsaanbod is er veel keuze. Laat je in de groente- en fruitafdeling vooral inspireren door de seizoenen.

3 ALS HET MAAR LIGHT IS

Steeds meer mensen zijn bekommerd om hun gewicht en dat is goed. Maar gezond



op gewicht blijven of vermageren is meer dan alleen maar calorieën tellen. Wie alleen maar focust op productslogans zoals ‘light’, ‘0% vet’ en ‘zonder toegevoegde suiker’ kan alsnog eenzijdig en ongezond eten.
Tips: Kijk verder dan dergelijke beweringen en vergelijk behalve het caloriegehalte ook andere elementen van de voedingswaarde zoals vitaminen, mineralen en vezels (zie verderop). Geef de voorkeur aan verse basisproducten.

Gezond kiezen: concrEET

De voedingsdriehoek helpt je gezond te kiezen en gevarieerd te eten. Kies in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voedingsmiddelen.



- ✓ WATER, plat of bruisend, blijft dé voorkeursdrank. En eigenlijk hoef je er zelfs niet voor naar de winkel: kraantjeswater is even gezond, goedkoper en duurzamer.
- ✓ Met verse GROENTEN en FRUIT zit je altijd goed. Kies vooral seizoensgroenten en -fruit. Ook pure diepvriesgroenten en -fruit zijn een goede keuze. Kies slechts af en toe voor vers fruitsap of een smoothie. Zij kunnen onze dagelijkse portie groenten en fruit niet vervangen.
- ✓ Kies producten met meer vezels, zoals GEKOOKTE AARDAPPELEN, VOLKOREN PASTA, ZILVERVLIESRIJST, VOLKORENBROOD, PEULVRUCHTEN en NOTEN. Let op: donker brood is niet altijd vezelrijk. Het kan bijgekleurd zijn met mout. Vraag het na bij je bakker.
- ✓ Geef de voorkeur aan MELKPRODUCTEN zonder toegevoegde suiker. Binnen het groeiende aanbod plantaardige dranken kan alleen een sojadrank verrijkt met calcium en vitaminen melk vervangen. En KAAS? Kaas met minder dan 20 g vet per 100 g kaas (zie het etiket) en plattekaas krijgen de voorkeur.
- ✓ Verkies vers vlees boven bewerkt vlees en wit vlees boven rood vlees. Wissel ROOD VLEES af met GEVOGELTE, VIS van het seizoen, EIEREN, PEULVRUCHTEN en ANDERE WEINIG BEWERKTE PLANTAARDIGE VERVANGPRODUCTEN (bv. tofu). Vegetarisch is niet altijd synoniem voor gezond. Let op het vet- en het zoutgehalte (check het etiket).
- ✓ Koop OLIE of SMEER- EN BEREIDINGSVET RIJK AAN ONVERZADIGDE VETZUREN en waarvan de totale hoeveelheid vet minder dan 30 % verzadigde vetzuren bevat (zie het etiket).
- ✓ Producten die zich in de rode bol buiten de voedingsdriehoek bevinden zijn niet verboden maar eet ze niet te vaak en niet te veel. Zij bevatten doorgaans veel toegevoegde suiker, vet en/of zout en weinig of geen essentiële voedingsstoffen. Haal ze alleen in huis als een extraatje en voor traktaties.

Meer info en tips: **www.nice-info.be** en **www.gezondleven.be**.
Voor meer concreet voedingsadvies op maat, vraag raad aan een erkende diëtist.

Lekkere recepten



Knapperige koolsalade

(voor 4 personen)

½ witte kool – 4 wortelen – 2 sjalotjes – 2 appels – 2 citroenen – (half)volle yoghurt – witte wijnazijn – peper

Rasp de kool en de wortelen fijn. Snipper de sjalot en snijd de appel in blokjes. Meng alles met yoghurt. Breng op smaak met citroensap, witte wijnazijn en peper.

Boerenkool in de wok *(voor 4 personen)*

600 g boerenkool – 350 g shii-take champignons – 250 g runderreepjes – 2 teentjes knoflook – 2 el geraspte gember – 100 ml groentebouillon – 2 el maïzena – 2 el sojasaus – 2 el olijfolie – 1 el sesamolie – 2 lente-uitjes, fijngehakt – sesamzaadjes – peper

Marineer het rundvlees in een marinade van gember, look en sojasaus voor 30 minuten. Snij de boerenkool in reepjes en de shii-takes in vier. Verwarm olijfolie in de wok en voeg het vlees toe. Kruid met peper. Houd de marinade apart. Voeg de sesamolie, shii-takes en de boerenkool toe en wok 15 minuten. Los de maïzena op in de marinade en giet bij de wok. Voeg de groentebouillon toe en laat opkoken. Werk af met lente-uitjes en sesamzaadjes.





Zuiderse vispapillot met krieltjes

(voor 4 personen)

4 witte visfilets – 8 krieltjes – 3 tomaten – 1 rode, gele en groene paprika – 2 kleine rode uien – 1 teentje knoflook – 50 g feta – 4 el olijfolie – 1 el gehakte oregano en peterselie – ½ kl gerookt paprikapoeder – peper

Spoel en halveer de krieltjes en blancheer ze kort. Snij de tomaten en paprika in blokjes, snipper de rode ui en knoflook fijn. Meng de groenten met olijfolie en kruid met gerookt paprikapoeder en peper. Leg 4 vellen bakpapier open en lepel de groenten in het midden van het bakpapier. Leg er een stukje vis en krieltjes op. Brokkel de feta erover en werk af met gehakte kruiden. Vouw de papillot dicht en zet 15 minuten in een voorverwarmde oven (180°C).

Laat je niet inpakken

Vul je winkelkar vooral met verse weinig of niet-bewerkte basisproducten. Zij vormen de basis van een gezonde voeding. Maar hoe kies je ook gezond uit het ruime aanbod samengestelde en voorverpakte voedingsmiddelen zoals broodbeleg, diverse yoghurtsoorten, ontbijtgranen en sauzen? Je vindt alle informatie op het etiket. Waarop kan je letten?

DE INGREDIËNTENLIJST

De volgorde is niet toevallig: het ingrediënt waarvan er het meeste inzit, staat eerst vermeld. Let vooral op de volgende ingrediënten, die je best beperkt.

- Boter, room, gehydrogeneerd of gehard plantaardig vet, kokosvet, palmolie en cacaoboter. Dat zijn bronnen van **verzadigde vetzuren en/of transvetzuren**.
- (Toegevoegde) suiker. Andere benamingen voor **suiker** zijn kristalsuiker, rietsuiker, sucrose, saccharose, glucosestroop, glucose-fructosestroop, honing, dextrose, fructose.
- **Zout**, zeezout, selderijzout en gejodeerd zout.

DE VOEDINGSWAARDETABEL

In deze tabel vind je de energiewaarde (in calorieën of kcal) en het gehalte aan voedingsstoffen (eiwitten, koolhydraten, vetten en vetzuren, voedingsvezels, vitaminen, mineralen, natrium of zout). Standaard wordt dit weergegeven per 100 g of 100 ml product, soms ook per portie (bv. één stuk, één verpakking, één kommetje – dat kan verschillen naargelang het product, zie het etiket). Op basis van deze info kan je producten uit dezelfde categorie, bijvoorbeeld 2 soorten ontbijtgranen, 2 soorten yoghurt of 2 soorten dressing, met elkaar vergelijken.
De Nutri-Score is een bijkomend hulpmiddel om gezonder te kiezen. Een (donker)groene kleur met letter A of B wijst op een betere voedingswaarde en krijgt de voorkeur. Een rode kleur of de letter E betekent matigen of niet te vaak gebruiken. Let wel, vergelijk de Nutri-Score enkel binnen dezelfde productcategorie. Nutri-Score houdt ook geen rekening met de manier waarop je een product verder bereidt en met je gekozen porties. Blijf vooral ook de voedingsdriehoek als leidraad gebruiken om gezond en evenwichtig te eten.

DE HOUDBAARHEIDSDATUM

'Te gebruiken tot' staat op verse producten die kwetsbaar zijn en sneller bederven zoals vers vlees en vis. Gebruik ze niet meer zodra de houdbaarheidsdatum is verstreken. 'Ten minste houdbaar tot' betekent dat je deze producten zeker tot de aangegeven datum kunt gebruiken.

Na deze datum is de kwaliteit ervan (uitzicht, smaak, textuur) niet meer gegarandeerd, maar dat wil niet zeggen dat ze slecht of onveilig zijn. Je kan ze doorgaans nog enige tijd na de vervaldatum consumeren. Is het product verkleurd, veranderd of hangt er een vies geurtje aan: weggooien is dan de boodschap.

Meer weten over het etiket?
Surf naar www.nice-info.be of volg een workshop winkeloefeningen in jouw buurt (meer info op www.vlaamselogos.be).

"IK LET OP DE HOUDBAARHEIDSDATUM ÉN OP DE VOEDINGSWAARDE. ONTBIJTGRANEN MET WEINIG VET MAAR MET VEEL SUIKER ZIJN OOK NIET GOED VOOR MIJN LIJN!"

Elien (35), kapster

Hoeveel kopen?

Gebruik je weekmenu als leidraad om te berekenen hoeveel groenten, fruit, volkoren graanproducten, aardappelen, noten, melk en melkproducten, vlees of vis, eieren, peulvruchten of andere plantaardige eiwitbronnen je nodig hebt. Stel je maaltijden evenwichtig samen en kies voor gezonde tussendoortjes. De volgende trucs bieden houvast. Vul de helft van je bord met groenten, een kwart met aardappelen of volle granen en een kwart met vlees, vis, ei of vleesvervanger. Neem voor een dubbele boterham enkel beleg en vul verder aan met groenten en fruit. Koop niet te weinig maar ook niet te veel. Zo voorkom je voedsel- en geldverspilling.



NICE-to-know
Over gezond eten doen veel misverstanden de ronde. Het zou ingewikkeld en saai zijn. In deze folder vind je tips en tricks om gezond te kiezen in de winkel.

Tips en tricks om stap voor stap gezonder te eten, om gezond te koken en om te leren dat gezond eten niet duur hoeft te zijn vind je in de andere folders binnen deze reeks.
Vraag ernaar of surf naar **www.nice-info.be > Brochures en materialen.**

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be

>> Informatie per thema
>> Brochures en materialen
>> Recepten

Nuttige adressen

Meer info over seizoensproducten
Seizoenskalender groenten: www.lekkervanbijons.be > Groenten
Seizoenskalender fruit: www.lekkervanbijons.be > Fruit
Viskalender: www.lekkervanbijons.be > Vis

www.gezondleven.be
Alle informatie en materialen over de voedingsdriehoek.

www.nice-info.be
Wetenschappelijk onderbouwde informatie om gezonde en duurzame voedingskeuzes te maken.

www.eetexpert.be
Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen.
Het beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners.

www.vlaamselogos.be
Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. Ze bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

www.vbvd.be
De Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar een erkende diëtist. Die kan helpen met aangepast voedingsadvies.

www.lekkervanbijons.be
Voor 'hapklare' informatie, inspiratie en lekkere recepten met producten van bij ons.

V.U. F. Fontaine, VLAM vzw, Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel - 2024

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

GEZOND LEVEN - Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
www.gezondleven.be

NICE - Nutrition Information Center
www.nice-info.be

NICE maakt deel uit van VLAM vzw

Vlaamse overheid