

*Mijn kind eet gezond*

LIEN JOOSSENS \* LEENTJE VERVOORT  
CAROLINE BRAET \* ELLEN MOENS \* LIES ELSLANDER

# Mijn kind eet gezond

SAMEN OP WEG NAAR  
EEN GEZONDE LEVENSSTIJL



**reward** REWARDING  
HEALTHY  
FOOD CHOICES

Manteau

© 2016 Manteau / WPG Uitgevers België nv,  
Mechelsesteenweg 203, B-2018 Antwerpen  
en Lien Joossens, Leentje Vervoort, Caroline Braet,  
Ellen Moens & Lies Elslander

[www.manteau.be](http://www.manteau.be)  
[info@manteau.be](mailto:info@manteau.be)

Vertegenwoordiging in Nederland  
WPG Media  
Wibautstraat 133, 1097 DN Amsterdam  
Postbus 1050, 1000 BB Amsterdam

[www.lienjoossens.be](http://www.lienjoossens.be)  
[www.rewardstudy.be](http://www.rewardstudy.be)

Fotografie: Frank Croes, Michel De Meyer en Shutterstock  
Foodstyling: Robrecht Wolters  
Illustraties: Dominic Van Heupen  
Omslagontwerp: Dominic Van Heupen  
Vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 3302 0  
NUR 440 / 860  
D/2016/0034/352

# Inhoud

<b>VOORWOORD</b> .....	7
<b>INLEIDING</b> .....	8
Heeft mijn kind een gezond gewicht?.....	10
Hoe ziet een gezond voedingspatroon eruit?.....	17
Bewegen, onderdeel van een gezonde levensstijl .....	42
Hoe krijg je het voor elkaar? .....	46
<b>GEZONDE RECEPTEN VOOR HET HELE GEZIN</b> .....	56
Het ontbijt .....	57
Tussendoortjes.....	68
Soep.....	92
Sauzen en dressings.....	108
De broodmaaltijd.....	116
De warme maaltijd.....	140
Drankjes .....	170
<b>BIJLAGEN</b> .....	175
Groente- en fruitkalender .....	176
Receptenregister .....	178
Nuttige websites .....	180
Fotoverantwoording.....	180
REWARD – Rewarding Healthy Food Choices-project.....	181
Wie is wie? .....	184

# Voorwoord

Onze eetgewoonten zijn de laatste tien jaar grondig veranderd. Steeds minder kinderen nemen een ontbijt en steeds meer kinderen eten terwijl ze tv-kijken. En daarbij stopt het niet. In onze westerse wereld is er een overaanbod aan voedsel, calorierijke hapjes, gefrituurde gerechten, koeken, snacks, frisdranken enz. Wanneer kinderen de smaak te pakken krijgen, zullen ze vooral de zoete of hartige hapjes verkiezen boven een boterham, appel of een maaltijd met aardappelen en groenten. Toch gebeurt er nog heel weinig om deze snackcultuur een halt toe te roepen. Het is ook behoorlijk lastig om voortdurend nee te zeggen. Maar steeds meer ouders zijn zich ervan bewust dat de gezondheid van hun kind schade oploopt ten gevolge van al die ongezonde eetgewoonten.

Voor deze ouders is *Mijn kind eet gezond* geschreven. Hierin vind je tips hoe je smaakvol gezonde maaltijden op tafel kunt toveren die niet te omslachtig zijn, haalbaar voor ieders budget, geschikt voor elk gezinslid en... kindvriendelijk. Bovendien sta je er als ouder niet alleen voor. Dit boek is gegroeid uit de jarenlange ervaring van deskundigen en kan een goede gids zijn om samen de eetcultuur van een gezin in goede banen te leiden.

*Mijn kind eet gezond* zal in het bijzonder een hulp zijn wanneer kinderen aanleg hebben om overgewicht te ontwikkelen. Iedereen eet weleens ongezond, maar bij het ene kind heeft dit meer vervelende gevolgen dan bij het andere. Overgewicht bij kinderen is een ernstig probleem, dat ook in Vlaanderen toeneemt. Zeker één op tien kinderen kampt ermee. Velen van hen zullen op eigen houtje al geprobeerd hebben om enkele kilo's af te vallen, maar weinigen houden het vol.

Nieuwe eetgewoonten aanleren is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Toch is het bij kinderen relatief eenvoudig omdat ze nog jong en dus flexibel zijn. Slechte eetgewoonten afleren op latere leeftijd is helemaal een opgave. Het vergt moed en energie. Maar elke inspanning is een stap in de goede richting. Zeker wanneer je voor kinderen kookt, weet je dat je investeert in hun toekomst.

Professor Caroline Braet

# Inleiding

Ouders willen het beste voor hun kinderen. In het streven naar een gezonde levensstijl, naar een goed gewicht vormen zij een onmisbare schakel. Ze willen een gezond kind en beseffen dat voeding daar een belangrijke rol bij speelt. Ze doen hun best om gezonde maaltijden op tafel te zetten. Maar wat is dat, een gezonde maaltijd?

In de media worden we om de oren geslagen met adviezen en aanbevelingen om gezond te eten. Soms zijn het zelfs tegengestelde adviezen, vaak niet wetenschappelijk onderbouwd of gewoon aanleunend bij de hype van het moment. Het is niet eenvoudig om uit al die 'gezonde' kookboeken, goedbedoelde raad of complexe theorieën het beste voor je gezin te kiezen. Op eigen houtje deze theorieën in de praktijk brengen is niet aan te bevelen.

Er heerst met andere woorden veel twijfel en onduidelijkheid: hoe begeleid ik mijn kind(eren) naar een gezonde levensstijl? Wat betekent 'gezond' überhaupt? Minder brood en aardappelen? Aardappelen nooit combineren met vlees in één maaltijd? Kokosolie in plaats van margarine? Weg met lightproducten, of juist wel lightproducten? Vegetarisch eten? Havermout in plaats van volkorenbrood, of beter speltbrood? Sojadrank in plaats van koemelk? Alleen bio? Noten, pitten en zaden? Vetvrij, suikervrij of glutenvrij?

Alvast één goede raad: laat steeds je gezond verstand spreken.

Op de vraag 'Wanneer heeft iemand een ongezond voedingspatroon?' zal het meest voorkomende antwoord zijn: 'Als hij te weinig fruit en groenten eet, te veel vlees, geraffineerde graanproducten (wit brood, gebak, koekjes...), (verborgen) suikers en te weinig water drinkt.' Dus als we vragen 'Wanneer heeft iemand een gezond eetpatroon?' zou het antwoord logischerwijs zijn: 'Als hij voldoende fruit en veel groenten eet, minder vlees, volkorengraanproducten en weinig toegevoegde suikers en voldoende water drinkt.' Echt geen slecht antwoord. Ook de Hoge Gezondheidsraad van de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu is het hiermee eens, en formuleert in zijn voedingsaanbevelingen soortgelijk, wetenschappelijk onderbouwd advies.

Maar waarom is gezond eten zo belangrijk?

Ons lichaam is een fabriek die we dag en nacht draaiende moeten houden: ons hart pompt 24/7, onze longen zorgen voor zuurstof, ons haar groeit, ons lichaam is een kachel met een vrij constante temperatuur van 36 graden. Gezond eten betekent dat je je lichaam alle voedingsstoffen geeft die het nodig heeft in een dag. Ons lichaam blijft in goede vorm door de dagelijkse aanbreng van deze voedingsstoffen: eiwitten, koolhydraten, vetten, vitaminen, mineralen, vezels en water. Niet één voedingsstof, niet één voedingsmiddel is het belangrijkste of het gezondste. De verhouding van al deze voedingsstoffen en de variatie van voedingsmiddelen bepaalt of we al dan niet gezond eten.

Al deze voedingsstoffen heeft ons lichaam in de juiste verhouding nodig, maar hoe zorg je ervoor dat je van alles genoeg hebt en van niets te veel? Want voedingsstoffen zitten verpakt in voedingsmiddelen en het merendeel van de voedingsmiddelen bestaat uit een combinatie van verschillende voedingsstoffen. Er bestaat geen superfood dat alle voedingsstoffen in de juiste verhouding bevat. Het is niet omdat je één gezond voedingsmiddel per dag inneemt dat je kunt zeggen dat je gezond eet. Als je acht stukken fruit per dag eet, kun je niet zeggen dat je gezond bezig bent. Maar het is ook niet zo dat je niet goed bezig bent als je een stukje chocolade per dag eet.

Het is belangrijk om je voedingspatroon over de hele dag te bekijken en je de vraag te stellen: heb ik vooral gekozen voor voedingsmiddelen die me helpen gezond te blijven of te worden? Is er voldoende afwisseling in mijn voeding? Of beter nog: welke voedingsmiddelen/voedingspatronen leiden tot gezondheidswinst?

Met *Mijn kind eet gezond* proberen we je daarbij te helpen. Je vindt in dit boek niet alleen recepten die de nodige voedingsmiddelen evenwichtig aanleveren, maar ook allerlei tips, gebaseerd op internationaal wetenschappelijk onderzoek en op studies uit het REWARD-project (zie blz. 181), om gemakkelijker gezonde keuzes te maken en om je kinderen te begeleiden.

De auteurs  
november 2016

# Heeft mijn kind een gezond gewicht?

**A**ls ouder en als kind kies je niet voor overgewicht. Niemand wil overgewicht. Maar ondanks alle media-aandacht blijft het een groeiend probleem in België en Nederland.

Overgewicht kan tal van oorzaken hebben, zoals een verkeerd voedingspatroon, te weinig beweging, erfelijke factoren, maatschappelijke druk, medische factoren, psychologische redenen...

Eén allesbepalende oorzaak is er dus niet, vaak gaat het om een samenspel van verschillende op elkaar inwerkende factoren. Het is dan ook niet relevant om één schuldige aan te wijzen.

Op zich is het onderliggende basismechanisme wel eenvoudig: overgewicht ontstaat wanneer de balans van inname (voeding) en verbruik (bewegen) niet in evenwicht is.

Er zijn kinderen die echt wel aanleg hebben om te verdikken. En iedereen kent wel iemand die veel en ongezond eet en toch niet te zwaar is. Het is namelijk erfelijk bepaald dat het ene lichaam zuiniger kan omgaan met energie dan het andere. Een zuinige auto heeft minder brandstof nodig om dezelfde afstand af te leggen dan een niet-zuinige auto.

Maar ondanks deze erfelijke factor blijft het zinvol om de energiebalans voor ogen te houden en na te denken over energie-inname en -verbruik van jouw kind.

Het is daarbij van belang steeds te redeneren vanuit een gezondheidsstandpunt. Gewichtscontrole is noodzakelijk, zodat een kind optimaal verder kan groeien en ontwikkelen. Het is aan ouders om deze ontwikkeling goed op te volgen en te ondersteunen op een zodanige manier dat kinderen hier geen negatieve boodschappen over krijgen. We moeten er ons immers van bewust zijn dat kinderen vandaag de dag reeds op jonge leeftijd bezig zijn met lichaamsvormen en gewicht. Terwijl het thema vroeger vooral tieners bezighield, blijkt uit een Vlaamse studie dat kinderen al vanaf een jaar of zeven ontevreden kunnen zijn met hun lichaam en dat ongeveer een derde van de lagereschoolkinderen frequent denkt aan diëten (Goossens, 2016).



Het maken van een juiste inschatting (gezond gewicht – overgewicht – obesitas) en het installeren van een gezonde levensstijl voor het hele gezin zijn de uitdagingen waar je als ouder voor staat. We gaan nu verder in op hoe je dit concreet kunt aanpakken en welke aandachtspunten er zijn.

**Het doel is niet het streven naar een ideaal gewicht, maar wel het installeren van een gezonde levensstijl voor het hele gezin.**

## Hoe pak je dit aan?

Laat je kind nooit een streng vermageringsdieet volgen. Controleer het ook niet elke dag op de weegschaal.

Kinderen zijn nog volop in de groei en hebben dagelijks voldoende bouwstoffen en vitamines nodig. Wanneer je kind weinig eet, is het moeilijk om gevarieerd te eten, wat de kans verhoogt op tekorten aan noodzakelijke voedingsstoffen. Bij een kind dat te weinig eet, zou de groei belemmerd kunnen worden en het lichaam kunnen verzwakken. Dat is niet de bedoeling. Kinderen moeten onbezorgd kunnen spelen en van het leven genieten, en zeker geen strenge diëten volgen of calorieën tellen.

Trouwens, door voor een strenge caloriebeperking te kiezen, kan zelfs het lichaam van een kind in een jojosituatie terechtkomen. Zo'n kind kan later een volwassene met chronisch overgewicht worden, juist omdat het op jonge leeftijd al echt gediëet heeft.

**Waar we NIET voor kiezen:  
een strenge vermageringskuur en een fixatie op gewichtsdaling.**

We horen je al zeggen: 'Maar dan kan mijn kind toch geen kilo's verliezen!?' Klopt, maar daar gaat het nu juist om. De gewichtsevolutie van een kind moet je op lange termijn bekijken. Een kind met overgewicht dat bijvoorbeeld gedurende een half jaar op hetzelfde gewicht blijft en ondertussen ook wat groeit, zal minder overgewicht vertonen.

Het resultaat van een gezonde levensstijl kun je niet na een week van de weegschaal aflezen.

Waar we WEL voor kiezen:  
een gezonde levensstijl om het gewicht van je kind onder  
controle te krijgen, zonder fixatie op de weegschaal.

Het gaat om het aanpassen van voedingsgewoonten (van het hele gezin), om het bereiken van een gezond voedingspatroon en niet om het volgen van een dieet. Als ouder moet je je kind leren om op een gezonde manier met voedsel om te gaan. Immers, jong geleerd is oud gedaan.

Bovendien bestaat er nog een manier om op het gewicht te letten die én gezond is én nog leuk kan zijn ook. Immers, er is nog een belangrijk element: verbruiken. Naast een gezond voedingspatroon voor je kind is meer bewegen heel belangrijk. Meer hierover lees je in het hoofdstuk 'Bewegen'.

Gezond eten en meer bewegen, dat kan toch eigenlijk geen probleem zijn? Toch zullen er waarschijnlijk wel momenten zijn waarop je kind het even niet meer ziet zitten en een duwtje nodig heeft. Daarom is inzicht in de gedragstherapie ook belangrijk: hoe kun je als ouder het eet- en beweeggedrag van je kind bijsturen? Meer hierover lees je in het hoofdstuk 'Hoe krijg je het voor elkaar'.

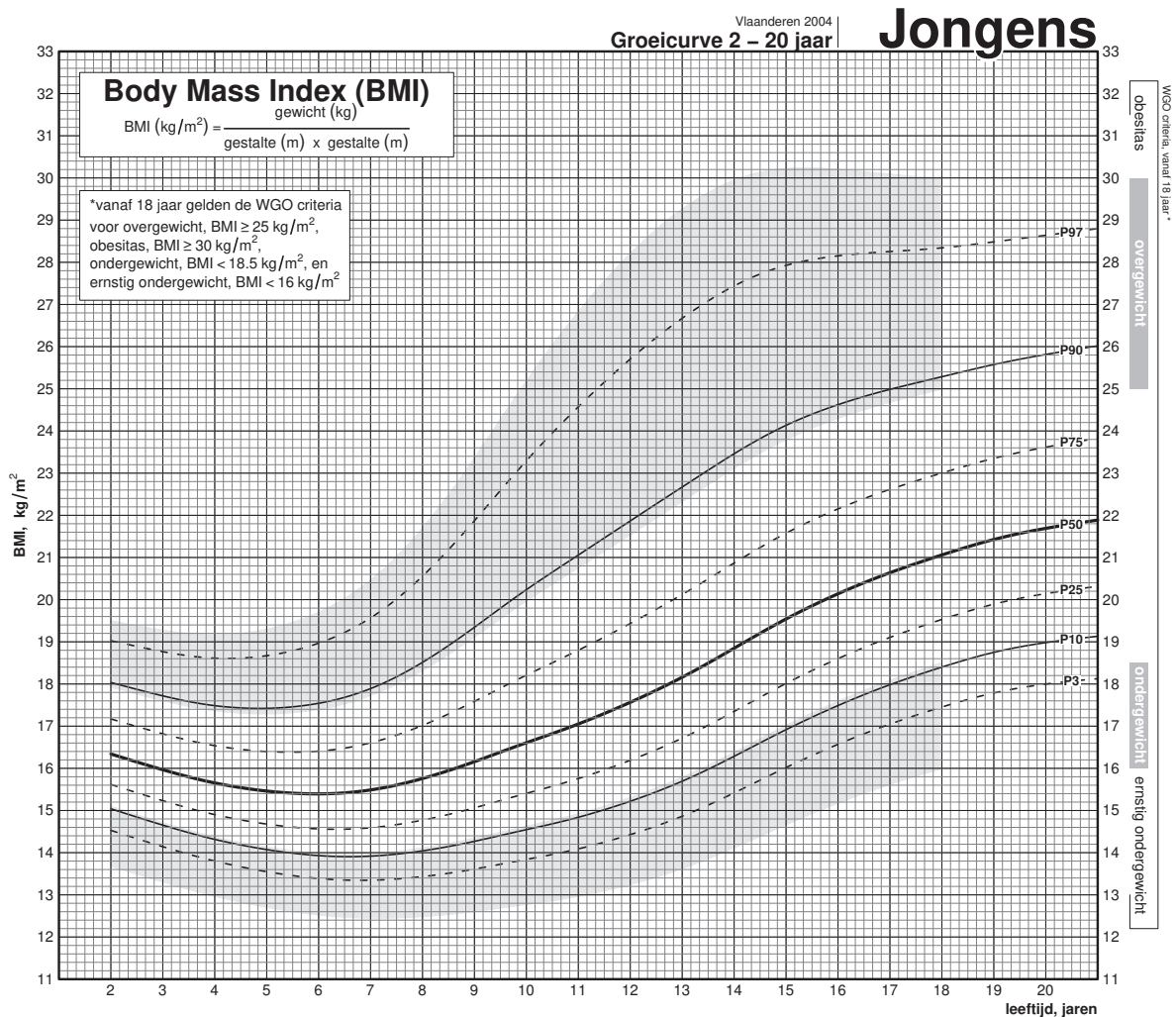
Geef jouw kind nooit het gevoel 'op dieet te zijn'. Het gaat om  
een gedragsverandering, een gezonde levensstijl: gezonder  
eten en meer bewegen voor het hele gezin.

Toch is bij kinderen en adolescenten met overgewicht of obesitas vaak een intensievere begeleiding door een huisarts, een diëtist(e) en/of psycholoog noodzakelijk. Er bestaan ook kinder-, adolescenten- en oudertrainingen waar je als kind of als ouder in groep intensief naar een gezondere levensstijl begeleid wordt.

Probeer dit ook aan je kind duidelijk te maken. Een gewichtsdeling van tien procent is aangewezen bij kinderen met obesitas. Bespreek dit met je arts en diëtiste. Een multidisciplinaire behandeling wordt dan vaak aanbevolen.

## Heeft mijn kind een gezond gewicht?

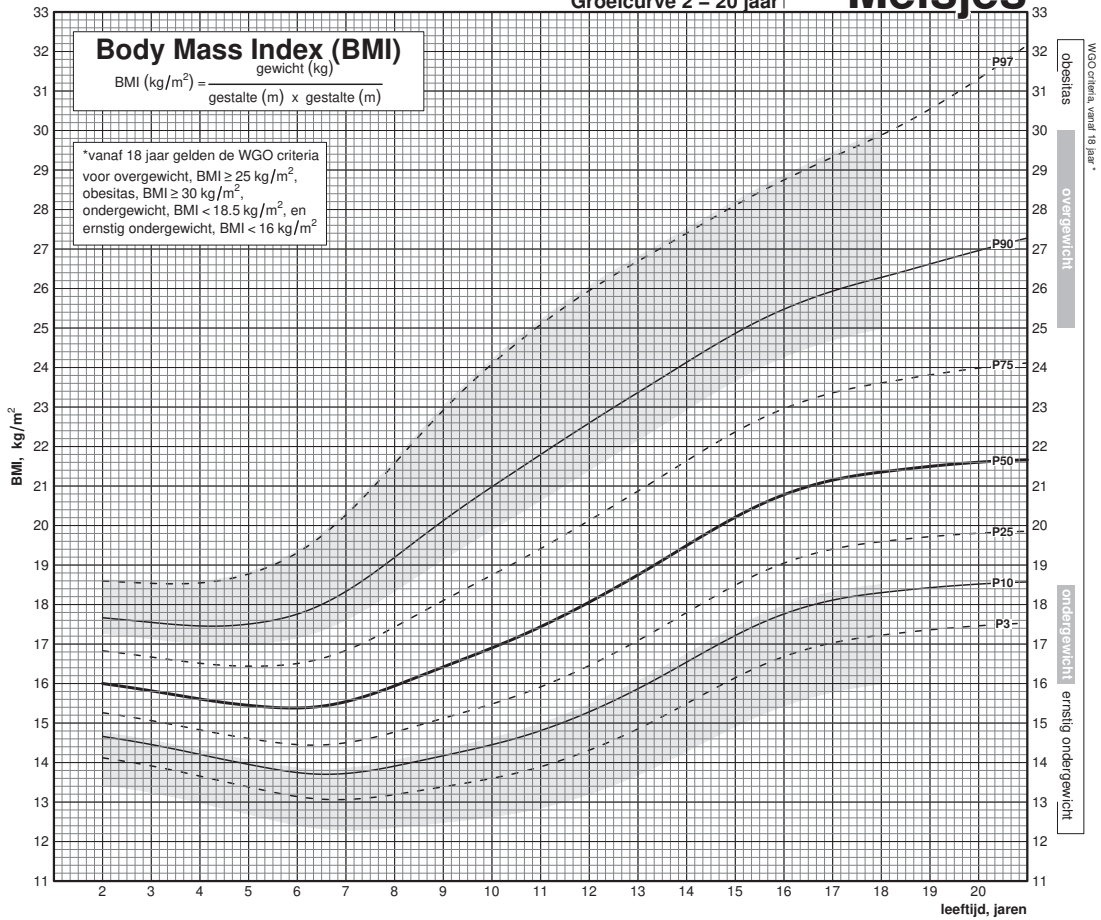
Een handig hulpmiddel om het gewicht van jouw kind te evalueren zijn de Vlaamse groeicurven voor jongens en meisjes onder de achttien jaar. Op de groeicurve zie je verschillende lijnen met telkens een p-waarde eraan, dit zijn de percentiellijnen. De p50 is het gemiddelde van alle kinderen van die leeftijd, en dus ook de referentiewaarde.



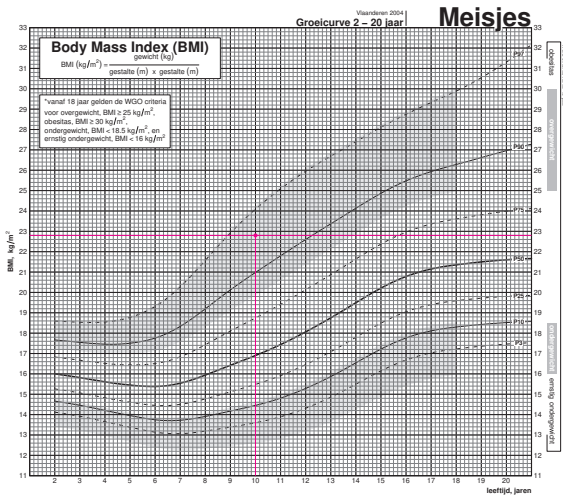
Bron: Vrije Universiteit Brussel, Antropogenetica & Katholieke Universiteit Leuven, Jeugdgezondheidszorg met de steun van de Vlaamse Regering ([www.vub.ac.be/groeicurven](http://www.vub.ac.be/groeicurven))

Vlaanderen 2004  
Groeicurve 2 – 20 jaar

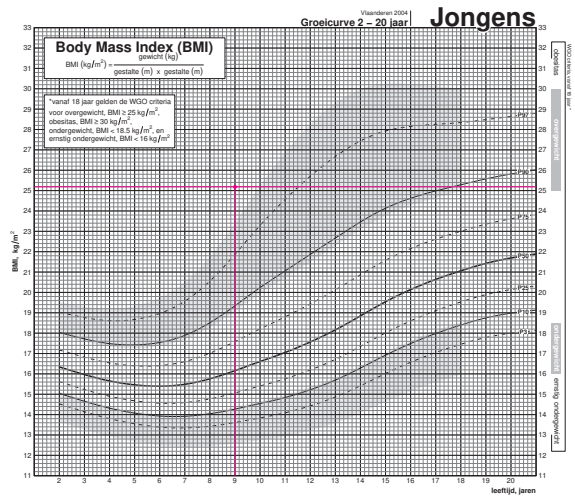
# Meisjes



## VOORBEELD 1



## VOORBEELD 2



## HOE GA JE TE WERK?

Om te beginnen moet je de Body Mass Index of BMI van jouw kind berekenen. De BMI is het gewicht van je kind in verhouding tot zijn lengte. Je berekent de BMI door het gewicht in kilogram te delen door tweemaal de lengte, uitgedrukt in meter.

We ronden het getal voor de BMI af op een geheel getal. Een BMI van bijvoorbeeld 20,4 wordt afgerond op 20, een BMI van 20,6 op 21.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht in kilogram}}{\text{lengte} \times \text{lengte (in meter)}}$$

- Bekijk nu de groeicurve. Let er wel op dat je de juiste groeicurve neemt. De groeicurven voor jongens en voor meisjes verschillen.
- Op de verticale assen van de groeicurven zie je getallen van 11 tot 33 staan. Dit zijn de verschillende mogelijkheden voor de BMI. Duid de persoonlijke BMI van je kind aan door een horizontale lijn te trekken.
- Vervolgens duid je op de horizontale as van de groeicurve de leeftijd van je kind aan. Trek bij de persoonlijke leeftijd van je kind een loodrechte lijn.
- Het snijpunt van beide lijnen geeft aan of je kind overgewicht heeft of niet. Een BMI in de grijze zone bovenaan wijst op overgewicht. Kinderen met een BMI boven deze zone hebben obesitas. In beide gevallen kun je het best je huisarts en een diëtist(e) raadplegen. Zij kunnen samen toezien op de gewichtsevolutie van je kind met een verantwoorde begeleiding.

## ENKELE VOORBEELDEN

### Voorbeeld 1

- Een meisje van tien jaar weegt 45 kg. Ze is 1,40 meter groot.

$$\text{BMI} = \frac{45}{1,40 \text{ m} \times 1,40 \text{ m}} = 22,9$$

Als we haar BMI-waarde aanduiden op de groeicurve voor meisjes valt ze in de grijze zone. We kunnen dus zeggen dat ze overgewicht heeft.

### Voorbeeld 2

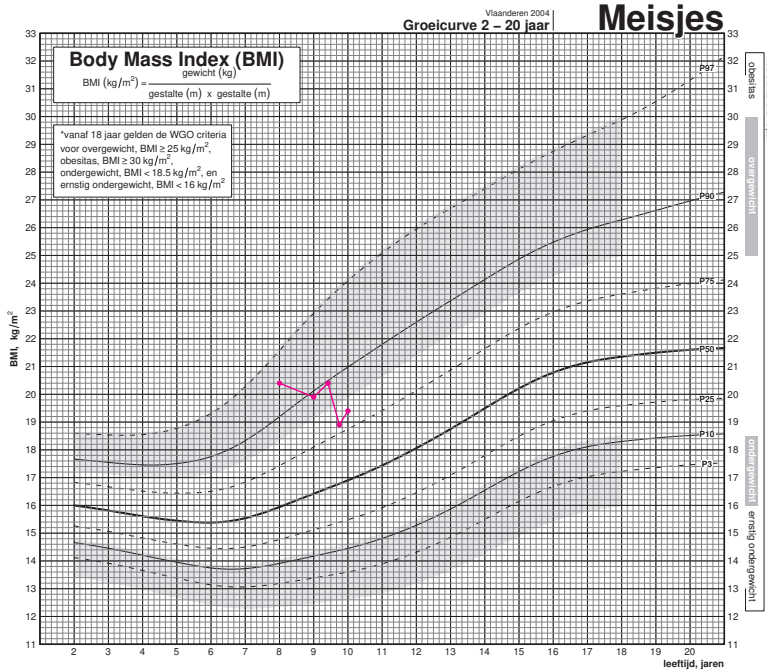
- Een jongen van negen jaar weegt 46 kg. Hij is 1,35 meter groot.

$$\text{BMI} = \frac{46}{1,35 \text{ m} \times 1,35 \text{ m}} = 25,2$$

Als we zijn BMI aanduiden op de groeicurve zien we dat deze jongen boven de grijze zone van overgewicht valt. Hij heeft obesitas.

## Een voorbeeld: Groeicurve van Marie.

Marie is geboren in augustus 2008.



### december 2016:

- Marie is acht jaar en vier maanden; gewicht: 34 kg; lengte: 129,5 cm
- Haar BMI = 20,3 kg/m<sup>2</sup>
- Marie heeft overgewicht

### augustus 2017:

- Marie is negen jaar; gewicht: 33,6 kg; lengte: 130 cm
- Haar BMI = 19,9 kg/m<sup>2</sup>
- Marie heeft minder overgewicht

### december 2017:

- Marie is negen jaar en vier maanden; gewicht: 37 kg; lengte: 135 cm
- Haar BMI = 20,3 kg/m<sup>2</sup>
- Marie weegt na een jaar 3 kg meer, maar vertoont minder overgewicht

### mei 2018:

- Marie is negen jaar en negen maanden; gewicht: 35 kg; lengte: 136 cm
- Haar BMI = 18,9 kg/m<sup>2</sup>
- Het overgewicht van Marie is nog meer verminderd

### augustus 2018:

- Marie is tien jaar; gewicht: 36,5 kg; lengte: 137 cm
- Haar BMI = 19,4 kg/m<sup>2</sup>

**Conclusie:** door een gezonde levensstijl weegt Marie 2,5 kg meer dan anderhalf jaar geleden, maar doordat ze groeit en anderhalf jaar ouder is, merk je duidelijk op de curve dat ze nu geen overgewicht meer vertoont.

# Hoe ziet een gezond voedingspatroon eruit?

Er worden regelmatig allerlei voedings-theorieën aangereikt om mensen aan te sporen gezond te eten. Verschillende voedingsmodellen worden wereldwijd aanbevolen. Voor Vlaanderen is dat de actieve voedingsdriehoek, voor Nederland de Schijf van Vijf. Ook wordt in wetenschappelijke studies het mediterrane dieet naar voren geschoven als een toonbeeld van een gezond voedingspatroon.

Daarnaast zijn er heel wat populaire, vaak wereldwijd succesvolle theorieën waarmee de media graag uitpakken, maar waarbij de wetenschappelijke onderbouwing niet altijd even duidelijk is: de voedselzandloper, het 5:2-dieet (vijf dagen 'gewoon' eten, twee dagen 'vasten'), voeding met weinig koolhydraten (*low carb*) en veel eiwitten, het combinatie-dieet (maaltijden waarbij bepaalde voedselcombinaties wel of niet mogen)... Correct of niet correct? Gezond of niet gezond? Mensen raken het spoor richting gezond eten bijster. Bovendien wordt er vaak geen rekening gehouden met specifieke Vlaamse eetgewoonten.

Er is wat ons (én de actieve voedingsdriehoek en de Schijf van Vijf) betreft één zekerheid: dagelijkse consumptie van voldoende fruit, groenten, volkorengranen, vloeibare vetten en water zal niemand ons verbieden. Vergeten we hierbij ook noten, zaden, peulvruchten en melkproducten niet. Ook een kleine portie vlees of vis kan perfect, al kun je er ook een gezonde voeding op nahouden

als je dierlijke producten vervangt door hoogwaardige vegetarische alternatieven, die je ook in de recepten in dit boek kunt vinden.

En als deze voedingsmiddelen met regelmaat en in een goede verhouding in alle maaltijden aanwezig zijn en als we de inname van suikers beperken, kunnen we zeggen dat we goed bezig zijn. Anders dan bij populaire diëten uit de media met vaak ingewikkelde combinaties en 'verboden' voedingsgroepen, is dit wetenschappelijk onderbouwde voedingspatroon eigenlijk best eenvoudig en haalbaar, niet?

## Wat is een goede, gezonde verhouding?

In *Mijn kind eet gezond* baseren we ons niet op één theorie of voedingsmodel. De actieve voedingsdriehoek, het Vlaamse voedingsmodel, is de voornaamste leidraad om mensen gezond te doen eten. De actieve voedingsdriehoek wordt geregeld herzien en aangepast door het VIGeZ (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie). De voedingswetenschap evolueert voortdurend en dus zijn aanpassingen aan de nieuwste inzichten (waarover wetenschappelijke consensus is) vaak nodig. Hiervoor baseert het VIGeZ zich onder andere op het standpunt van de Hoge Gezondheidsraad. In 2017 wordt een nieuwe versie van de voedingsaanbevelin-

gen van het VIGeZ verwacht. Als je op de hoogte wilt blijven, raadpleeg dan geregeld de website ([www.vigez.be/voeding](http://www.vigez.be/voeding)).

In ons boek geven we je een overzicht en adviezen van voedingsmiddelen die aan bepaalde criteria voldoen. Producten die voor gezondheidswinst zorgen zijn voedingsmiddelen met weinig verzadigde vetten, transvetzuren, natrium (zout) en suiker, en rijk aan vezels.

### De tien basisregels

- 1** Drink elke dag zes tot acht glazen water.
- 2** Eet twee porties groenten per dag.
- 3** Eet twee of drie porties fruit per dag.
- 4** Eet bij elke maaltijd een brandstofbron, het liefst volkoren: volkorenbrood, muesli, havermost, aardappelen, volkorengranen... Hoeveel je hiervan eet, hangt af van hoe actief je bent, of je in de groei bent, zwanger...
- 5** Wees matig met vlees (niet meer dan 100 g per dag) en wissel regelmatig af met vis, eieren en peulvruchten.
- 6** Vergeet je calciumbronnen niet! Melkproducten (melk, yoghurt, witte kaas) kunnen perfect deel uitmaken van een gezonde voeding. Kies je voor sojaproducten, ga dan steeds voor de calciumverrijkte varianten.
- 7** Verrijk maaltijden met gezonde vetten, maar overdrijf er niet mee. Smeerstof op de boterham en zachte en vloeibare vetten (oliën of andere vloeibare bereidingsvetten) bij de warme maaltijd zijn aan te raden.
- 8** Eet af en toe ongezoeten noten als tussendoortje of verwerk ze in een salade – een klein handvol per dag.
- 9** Varieer, eet afwisselend. Maak gebruik van de enorme keuze aan groenten en fruit.
- 10** Beperk voedingsmiddelen die niet aan de gezonde criteria voldoen: geraffineerde voeding (met weinig vezels), bewerkte industriële voeding (bijvoorbeeld pizza, chips, salami, gebak) en voeding met toegevoegde suikers. Kortom, wees alert voor te veel bewerkt voedsel. Lees de etiketten om te weten wat er allemaal in je voedsel zit.