

JANUARI GEZONDE VOEDING

De maand januari staat in het teken van gezonde voeding. De feestdagen zijn achter de rug en veel mensen hebben goede voornemens zoals meer bewegen en gezonder leven. Goede voornemens zijn natuurlijk top, maar hoe ga je aan de slag? Wat zijn hierin gezonde keuzes? En het belangrijkste, hoe hou je het vol? Hieronder vind je een aantal tips die jou misschien kunnen helpen!



WIST JE DAT...

85% VAN DE NEDERLANDERS TE VEEL ZOUT BINNENKRIJGT?

TIPS!

ZET KLEINE STAPPEN naar een gezonder eetpatroon.

Veel mensen willen hun eet- en drinkpatroon in een keer omgooien. Helaas is hierbij de kans op falen groot. Juist door steeds kleine stappen te zetten, bijvoorbeeld door iedere ochtend een volkoren boterham te nemen in plaats van een witte boterham, is het halen van je doel makkelijker. Door het halen van meer doelen ervaar je meer succes en dat zorgt in je hoofd voor meer motivatie en doorzettingskracht.

Je kent het wel, een drukke dag vol activiteiten, verplichtingen en tussendoor eet en drink je wat. Maar, als ik je nu vraag wat je eergisteren allemaal hebt gegeten en gedronken, dan kun je dat vast niet meer benoemen.



'DOOR BIJ TE HOUDEN WAT JE EET EN DRINKT BEN JIJ JE ER MEER BEWUST VAN WAAR HET GOED GAAT EN WAAR JIJ JE KUNT VERBETEREN'



Een aantal tips:

- **Hou tenminste één week lang zorgvuldig bij wat je eet en drinkt.** Wanneer je het maar een dag doet is het beeld vaak niet betrouwbaar.
- **Kijk samen met iemand naar je schema.** Niet alleen een diëtist kan met je meekijken. Door samen met een vriend, vriendin, familielid of andere naastbetrokkenen te kijken naar het schema, leer je. Samen weet je altijd meer.
- **Gebruik een app.** De eetmeter van het Voedingscentrum is een betrouwbare app die direct kijkt of je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Daarnaast kun je de barcode van producten scannen en hoef je dus niet alles op te zoeken! Handig!

Het eten van ongezonde producten gaat vaak hand in hand met gewoontes.

Veel mensen houden vast aan oude gewoontes. 'Dat hadden we thuis altijd'. 'Ik heb het altijd al zo gedaan'. Maar wist je dat een kleine gewoonte pas is afgeleerd na 14 dagen?

Onderzoek heeft aangetoond dat wanneer je iets kleins wil veranderen dat ongeveer pas na 14 dagen in je systeem zit. Neem daarom bijvoorbeeld na je avondeten een stuk fruit

in plaats van dat kommetje vanillevla en probeer dit 14 dagen vol te houden. Je krijgt dan een stuk minder verkeerde suikers binnen en je ervaart direct het effect van de verandering!

ZOUT hebben we nodig, maar wist je dat 85% van de Nederlanders te veel zout binnenkrijgt? Er wordt geadviseerd om niet meer dan 6 gram zout per dag binnen te krijgen. Een teveel aan zout kan leiden tot hart- en vaatziekten en nog meer vervelende kwalen. Op de site van de Nierstichting kun je de zoutmeter invullen en zien hoeveel zout jij binnenkrijgt per dag. Aan veel voedingsproducten is zout toegevoegd als smaakversterker, extra toevoegen is dus niet nodig!

Slechts 15% van de Nederlanders drinkt voldoende op een dag zegt het Voedingscentrum na een grootschalig onderzoek. Te weinig vocht in het lichaam kan zorgen voor hoofdpijn, snellere kans op een blaasontsteking en nog meer vervelende kwaaltjes. Per dag heb je gemiddeld 1,5 tot 2 liter vocht nodig. Krijg jij dit elke dag binnen? Het is goed om dit eens bij te houden. Mocht je drinken makkelijk vergeten, zet dan een fles water in het zicht zodat je hersenen eraan herinnert worden om te drinken.

