



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
VIGeZ - VLAAMS INSTITUUT VOOR GEZONDHEIDSPROMOTIE
EN ZIEKTEPREVENTIE - thuis in 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 zowat 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 en het gebruiksgemak van een product. Ook het aspect gezondheid speelt steeds vaker een rol. En dat is een goede zaak. Maar gezond kiezen uit een uitgebreid assortiment lijkt niet altijd evident. 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. Het is gewoon een kwestie van de juiste tips en tricks kennen om gezond te kiezen. Je vindt ze in deze folder.



Terug naar de gezonde basis

Geef de voorkeur aan verse basisproducten zoals groenten, fruit, volkoren graanproducten, aardappelen, melk, yoghurt, een stukje vers vlees of verse vis, noten, peulvruchten. Zij vormen de basis van een gezonde voeding. Zij leveren doorgaans veel essentiële voedingsstoffen voor relatief weinig calorieën maar bieden ook veel variatie in kleur en smaak.

**"ALS WE DE AGENDA
OVERLOPEN, PLANNEN
WE OOK DE MAALTIJDEN
EN MAKEN DADELIIK
ONS BOODSCHAPPEN-
LIJSTJE. 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” 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 maar één soort koekjes mogen kiezen.

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 vitamines, mineralen en vezels (zie verderop). Geef de voorkeur aan verse basisproducten.

Gezond kiezen: concrEET

De actieve voedingsdriehoek helpt je gezond te kiezen en gevarieerd te eten.

- ✓ **WATER**, plat of bruisend, blijft dé voorkeursdrink. En eigenlijk hoef je er zelfs niet voor naar de winkel: kraantjeswater is even gezond en een stuk goedkoper!
- ✓ Kies producten met meer vezels, zoals gekookte **AARDAPPELEN**, volkoren deegwaren en volkoren **BRODD**. Let op: donker brood is niet altijd vezelrijk. Het kan bijgekleurd zijn met mout. Vraag het na bij je bakker.
- ✓ Met verse **GROENTEN** en **FRUIT** zit je altijd goed. Ook diepvriesgroenten en -fruit zijn een goede keuze. Sappen en smoothies zijn eens lekker ter afwisseling maar ze kunnen onze dagelijkse portie groenten en fruit niet vervangen.
- ✓ Kies in de groep **MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN** vooral magere of halfvolle varianten zonder toegevoegde suiker. Het calorie- en vetgehalte van calciumverrijkte sojadranken is vergelijkbaar met die van halfvolle melk. En kaas? Kaas met minder dan 20 g vet per 100 g kaas (zie het etiket) is de gezonde voorkeur.
- ✓ Geef de voorkeur aan een stukje mager vers **VLEES** boven allerhande vleesbereidingen. Wissel vlees regelmatig af met verse of diepgevroren **VIS**, eens een **EI** of een **VEGETARISCH VERVANGPRODUCT**. Kijk bij dit laatste ook het vet- en het zoutgehalte na (zie het etiket). Vegetarisch is niet altijd synoniem voor gezond.
- ✓ Koop **SMEER- EN BEREIDINGSVET** waarvan de totale hoeveelheid vet minder dan 30 % verzadigde vet(zuren) bevat (zie het etiket), bijvoorbeeld olie.
- ✓ **RESTGROEPPRODUCTEN** bevatten doorgaans veel suiker, vet, zout of een combinatie hiervan en weinig of geen essentiële voedingsstoffen. Ze dragen dus niet bij tot een gezonde voeding. Haal ze alleen in huis als kleine extraatjes en voor traktaties. Toch zin in een koekje bij de koffiepauze? Neem dan een vezelrijk koekje dat maximaal 150 kcal per opgegeven portie en minstens 2 g vezels per 100 g bevat (zie het etiket). Haal niet meer dan 250 kcal per dag uit de restgroep.



© VIGeZ - www.vigez.be

Lekkere recepten



Frisse rammenassalade

(voor 4 personen)

1 rammenas – 2 wortels – 1 appel – 1 potje magere natuur yoghurt – 50 g blauwgeaderde kaas

Schil de rammenas en de wortel en snij ze in fijne reepjes of rasp hem. Snij de appel in schijfjes. Meng alles. Roer de kaas door de yoghurt. Voeg indien gewenst extra kruiden toe (basilicum, marjolein, oregano,...). Meng de saus door de groenten. Deze salade is ook lekker met een handvol noten, pijnboompijtes of enkele blokjes gekookte ham.

Wok met finettes, romanesco en noten

(voor 4 personen)

1 romanesco (groene bloemkool – vers of 800 g roosjes uit de diepvries) – 1 fijngesnipperde sjalot – 100 g fijngehakte walnoten – 400 g varkensfinettes – 3 eetlepels gehakte peterselie – 2 eetlepels vetstof – peper – nootmuskaat

Kook de romanesco-roosjes beetgaar in kokend water en laat uitlekken. Verhit de wok en laat de noten lichtjes bruienen. Schep ze uit de wok. Doe 1 eetlepel vetstof in de wok. Bak al roerend de finettes goudgeel. Haal ze uit de wok en voeg de rest van de vetstof toe. Bak de romanesco-roosjes kort. Voeg alles samen, kruid en bestrooi met de peterselie. Serveer met aardappelen, noedels of rijst.



Gegrilde vis met zuiderse groenten

(voor 4 personen)

4 visfilets (stevige witte vis) van elk 100 g – 1 rode en 1 groene paprika – 250 g champignons – ½ venkel – 1 courgette – 2 gepelde en ontpitte tomaten – 1 teentje knoflook – 2 dl tomatenpassata – 4 eetlepels vetstof – gehakte peterselie – 4 takjes rozemarijn – peper

Snij alle groenten fijn en stoof ze aan in de vetstof. Voeg na 2 minuten de gepelde tomaten en het gepelde teentje knoflook toe en laat gaar stoven op een zacht vuurtje. Bind met de tomatenpassata en kruid met wat peper en de rozemarijn. Grill de visfilets en kruid naar smaak. Schik de filets op de groenten en bestrooi ze met peterselie. Serveer met aardappelen of pasta.

Laat je niet inpakken

Vul je winkelkar vooral met verse onbewerkte 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, vruchtensap-pen, 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, kokos en palm-(pit). Dit zijn bronnen van **verzadigde vetzuren en/of transvetzuren**.
- (Toegevoegde) suiker. Andere benamingen voor **suiker** zijn kristal-suiker, rietsuiker, sucrose, sacharose, glucosestroop, glucose-fructosestroop, honing, dextrose, fructose.
- **Zout**, zeezout, seldierzout en gejodeerd zout.

DE VOEDINGSWAARDETABLE

In deze tabel vind je de energiewaarde (in calorieën of kcal) en het gehalte aan voedingsstoffen (eiwitten, koolhydraten, vetten en vetzuren, voedingsvezels, vitamines, 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 – dit kan verschillen naargelang het product, zie het etiket).

Op basis van deze info kan je producten uit dezelfde categorie, bijvoorbeeld 2 soorten koekjes, 2 soorten yoghurt of 2 soorten dressing, met elkaar vergelijken.

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? Zie het boek 'Bewust eten' van VIGeZ (www.vigez.be/voeding), surf naar www.nice-info.be > Bekijk ons aanbod per thema > Regelgeving > Etiket of volg een workshop winkel-oefeningen in jouw buurt (meer info op www.datvoeltbeter.be/projecten/winkel-oefening).

"IK LET OP DE HOUD-
BAARHEIDSDATUM EN
OP DE VOEDINGS-
WAARDE. KOEKJES MET
WEINIG VET MAAR MET
VEEL SUIKER ZIJN OOK
NIET GOED VOOR MIJN
LIJN!"

Elien (35), kapster

Hoeveel kopen?

Gebruik de aanbevolen hoeveelheden voor elke voedingsgroep als leidraad om te berekenen hoeveel groenten, fruit, zuivelproducten, vlees, aardappelen of brood je best koopt. Je vindt de gemiddelde dagelijkse aanbevelingen per voedingsgroep en per leeftijd op www.datvoeltbeter.be of in de NICE-to-know-folderreeks voor kinderen, adolescenten, vrouwen, mannen en 60-plussers via www.nice-info.be > Brochures. Koop niet te weinig maar zeker ook niet te veel. Zo voorkom je voedsel- en ook 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.

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

www.nice-info.be

www.datvoeltbeter.be

>> Q & A: veelgestelde vragen rond diverse voedingsthema's

>> Brochures

>> Bekijk ons aanbod per thema



Nuttige adressen

Meer info over seizoensproducten

Groente- en fruitkalender: www.alldaylong.be

Viskalender: www.visinfo.be > Viswereld

www.vlaamselogos.be

Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. 15 logo's verdeeld over Vlaanderen bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

www.gezondheidstest.be

Snelle en eenvoudige testjes om zelf na te gaan of je gezond eet.

Eet je voldoende fruit? Hoe zit het met zuivelproducten? Eet je niet te vet?

www.vbvd.org

De Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar de diëtist. De diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

www.lekkervanbijons.be

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.



VIGEZ - Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie
Gustave Schildknechtstraat 9 - 1020 Brussel
www.vigez.be



NICE - Nutrition Information Center
Koning Albert II-laan 35 bus 56 - 1030 Brussel
www.nice-info.be
NICE maakt deel uit van VLAM vzw

