

Gezonde voeding



De schijf van vijf

De vijf regels:

1. Eet gevarieerd
2. Niet te veel en beweeg
3. Minder verzadigd vet
4. Veel groente, fruit en brood
5. Veilig (hygiëne)



De vijf groepen voedingsmiddelen:

- Groente en fruit
- Brood, (ontbijt)granen en aardappelen
- Zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers
- Vetten en olie
- Dranken (vooral water)

Eten per dag voor 12-20 jaar

Brood: 5-7 sneetjes

Aardappelen(of rijst, pasta): 200-250 gram

Groente: 200 gram

Fruit: 2 stuks

Zuivel: 500 ml (melkproducten) en een plak kaas

Vlees(waren), vis, kip, ei: 100-120 gram

Halvarine, margarine, bak- braadproducten: 20-30 gram

Dranken: 1,5 liter



De basis van gezond eten

Kies voor producten dicht bij de natuur

Kies voor variatie

Zuiver je lichaam

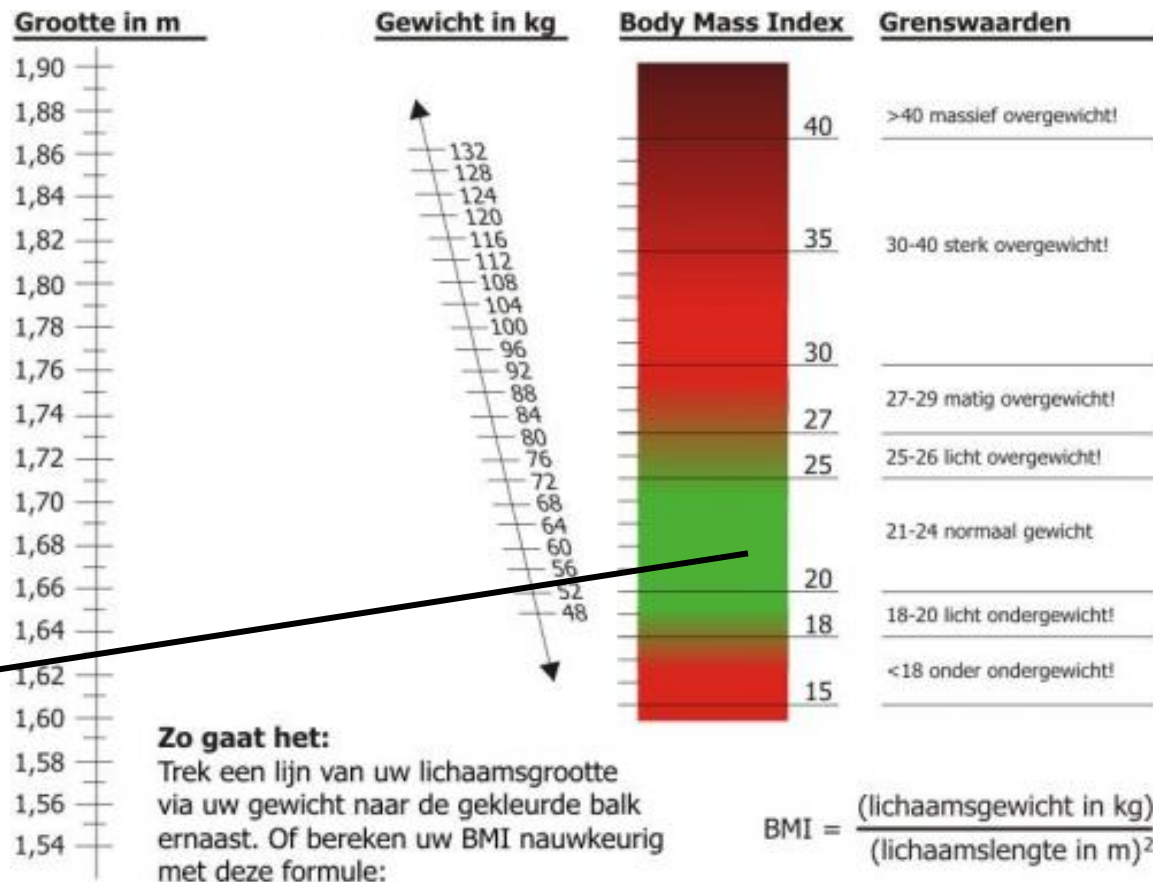
- **Drink veel water**
- **Eet veel vezels**
- **Eet zoveel mogelijk verse groente en fruit**



Quetelet - index

Hoe de index werkt

Voorbeeldlijn



Energiebehoefte

Afhankelijk van:

- **Geslacht**
- **Leeftijd**
- **Milieutemperatuur**
- **Lichaamsgewicht**
- **Lichamelijke inspanning**



Energiebehoefte (kJ/min) bij enkele activiteiten



zwemmen 25 kJ



tennissen 33 kJ



zitten 4 kJ



autorijden 12 kJ



lopen 17 kJ



boksen 50 kJ