

EET JE GEZOND?

Goede raad

De actieve voedingsdriehoek toont wat en hoeveel je elke dag best eet. Hij geeft ook raad over beweging.

- Eet verstandig: eet elke dag uit elke groep van de actieve driehoek iets, behalve uit de restgroep. Hoe groter het vak in de driehoek, hoe meer je ervan neemt.
- Zorg voor afwisseling: eet verschillende voedingsmiddelen uit dezelfde groep.
- Hou je aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van elke groep.
- Eet 300 gram groenten, 2 stukken fruit, volle graanproducten en peulvruchten zoals bonen en erwten. En wissel af, vooral in kleur.
- Eet maximum 100 gram vlees, vis, eieren of vervangproducten per dag. Vermijd voorbewerkte vleeswaren zoals salami, worst, paté, ...
- Beperk het aantal producten dat je uit de restgroep neemt. Dat zijn bijvoorbeeld vetrijke snacks, tussendoortjes en dranken met veel suiker.



Nuttige websites

- Op www.datvoeltbeter.be vind je meer informatie over gezond eten en de actieve voedingsdriehoek. Je leest er aanbevelingen per groep van de driehoek en vindt er tips voor peuters en kleuters, lagere schoolkinderen, jongeren, volwassenen en ouderen.
- Benieuwd of je gezond eet en voldoende beweegt? Surf naar www.gezondheidstest.be.
- De Vlaamse Diabetesliga wil het welzijn verbeteren van mensen die met diabetes worden geconfronteerd en geeft ondersteuning om diabetes te voorkomen. Je leest er alles over op www.diabetes.be.
- Thema voeding en beweging op de website van www.kindengezin.be.
- Nuttige informatie over gezonde voeding voor iedereen: www.nice-info.be.
- Geen zin om te koken of net zin om je kookkunsten te delen met je burens? Het kan! Kijk eens op www.thuisafgehaald.be of www.hellofresh.be.
- De mutualiteiten beschikken over tal van gezonde folders en organiseren ook boeiende infoavonden, cursussen en activiteiten rond gezonde voeding: www.cm.be, www.devoorzorg.be, www.oz.be, www.vnz.be, www.paterna-ziekenfonds.be, www.liberalemutualiteit.be.
- Ouders met opvoedingsvragen over voeding kunnen terecht op www.gezondopvoeden.be.

Hulpverlening en aanbod in onze gemeente

- Voor advies op maat kan je terecht bij een voedingsdeskundige of diëtist. Op de website van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten, www.vbvb.org, kan je op zoek naar een diëtist in je buurt.
- In het Lokaal Dienstencentrum De Klapstoel kan je terecht voor een afspraak met een diëtiste. Je kan de afspraak maken via je huisdokter of via de dienst Welzijn. Een afspraak maak je via de dienst Welzijn: 013 46 03 78 of door een mailtje te sturen naar dienstencentrum@halen.be. De prijs is op aanvraag. Dit is afhankelijk of je een diabetespas hebt of in een zorgtraject zit.
- Informeer ook bij je ziekenfonds of er een terugbetaling is voor dieetraadplegingen.
- In de Bib van Halen kan je terecht voor diverse kookboeken: <http://halen.bibliotheek.be/>.
- Gemeentelijke activiteiten vind je op www.halen.be.
- Voor volkstuintjes kan je terecht in het Lokaal Dienstencentrum De Klapstoel (013 46 03 78 of dienstencentrum@halen.be).
- Ondernemers actief rond voeding kan je vinden via <http://www.halen.be/ondernemen-in-halen.html>.

Uittreksel uit de 'Gezondheidsatlas stad Halen', p. 5-6.