



HOE START JE MET EEN GEZONDERE LEVENSTIJL?

Door **Vlaams Instituut Gezond Leven** | 11-17 jaar

Je wilt gezond eten, meer bewegen of minder lang stilzitten? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het voor jou helder samen in de [voedings- en bewegingsdriehoek](#).

Belangrijkste boodschap: **elke kleine verbetering is een stap vooruit**. Hou het vooral haalbaar voor jezelf.

Tip: je kan gemakkelijk een [actieplan maken op mijn.gezondleven.be](#)

Sta je zelf graag achter de kookpotten? Ontdek hier dan [gezonde recepten](#).

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Maandag-zaterdag 18:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 3 dagen (72u).



Bel met Awel

102. Maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag 16:00-22:00 uur. Woensdag en zaterdag 14:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij komen.



Bezoek het forum van Awel

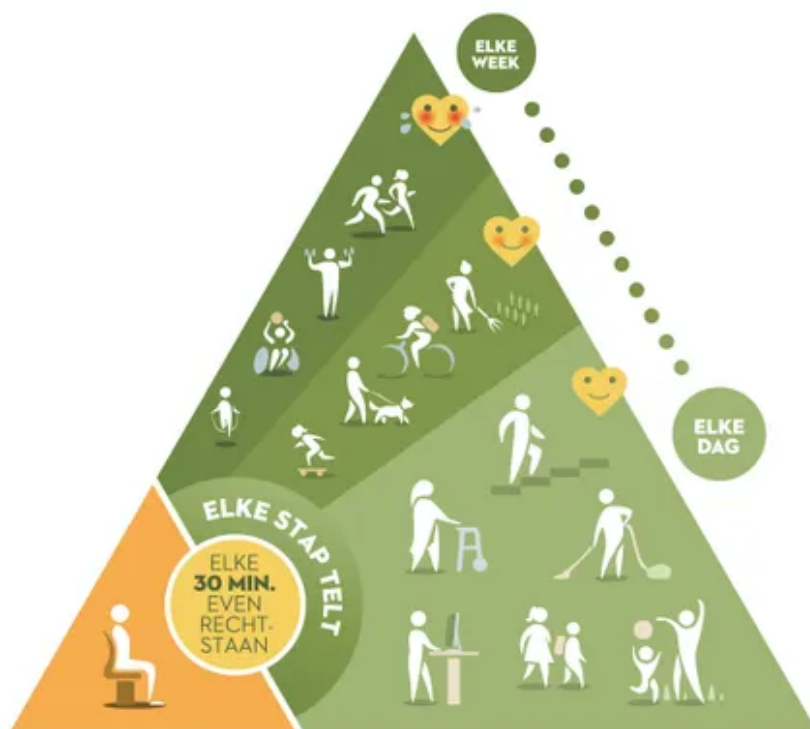
Deel je verhaal met andere jongeren of reageer op het verhaal van iemand anders.

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

Eet en beweeg jij volgens de voedings- en bewegingsdriehoek? Hoeveel zit je dagelijks? Geen idee en ben je toch benieuwd? **Doet de tests** onderaan deze pagina. Als je de zittest invult weet je zelfs welk beest(je) in jou schuilt. 😊

Misschien is gezonde voeding en beweging een makkie voor jou? Heb je een soms een dipje of een tegenslag? Dan kan je terecht bij [Nok Nok](#) voor **tips om je goed in je vel te voelen**. Succes!



Hoeveel fruit eet je?

DOE DE TEST! 



Hoeveel groenten eet je?

DOE DE TEST! 



Hoeveel water drink je?

DRINK JIJ GENOEG? 



Hoeveel zit je?

DOE DE TEST! 