



WAT ZIJN GOEDE EETGEWOONTEN?

Door Vlaams Instituut Gezond Leven | 11-24 jaar

Een chocoladekoek, een smoske, zakje chips tussendoor en nog een koek. Soms lijkt het wel alsof je kan blijven eten. Maar hoe blijf je gezond?

Denk aan deze **drie tips!**

- Eet meer **plantaardig** dan dierlijk voedsel.
- **Vermijd ultrabewerkte voeding** zoals bewerkt vlees, fastfood, chocolade, enz
- **Verspil geen voedsel**. Koop niet te veel eten.

Elke dag hetzelfde eten wordt snel saai en eentonig. **Speel** met je eten. Niet letterlijk natuurlijk.

Neem bijvoorbeeld elke dag een andere groente of een ander soort fruit. En vervang minder gezond eten door de gezonde variant: koop volkorenbrood in plaats van wit bijvoorbeeld.

Drink ook **voldoende water** en neem elke dag een ontbijt.

Moet je nu van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien?

Nee hoor, elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral **haalbaar** voor jezelf. Start bijvoorbeeld met één stuk fruit per dag, als je dat nu nog niet deed.

Laat eten ook vooral een **feest** blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding. En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting. Blijf dan gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel). Zoek de goede balans tussen voor je lichaam zorgen en genieten.

[Ontdek gezonde recepten.](#)

[Lees hier meer gezond leven tips bij de voedingsdriehoek.](#)

FOTO: Gardie Design & Social Media Marketing

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma-za: 18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Woe: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Bezoek het forum van Awel

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