



HOE VAAK PER DAG MOET IK ETEN?

Door **Vlaams Instituut Gezond Leven** | 11-24 jaar

Je eet per dag best **3 hoofdmaaltijden** en **max. 2 gezonde tussendoortjes** om de honger te stillen. Vind je dat moeilijk? Plan vaste eetmomenten in en eet samen met anderen.

3 hoofdmaaltijden

Start je dag met een [gezond ontbijt](#). Zo geef je je brein terug energie om goed te functioneren en zal je ook beter kunnen presteren op school.

Andere belangrijke hoofdmaaltijden zijn de **lunch** en de **avondmaaltijd**. Hier vind je tips voor hoe je een [gezonde lunch](#) en [warme maaltijd](#) samenstelt.

Sla geen maaltijd over, want dan krijg je honger. En je gaat dan **gemakkelijker te veel eten** of naar **vette of suikerrijke tussendoortjes** grijpen. Herkenbaar?

Max. 2 gezonde tussendoortjes

Krijg je toch honger tussen twee maaltijden in? Ga dan voor een [gezond tussendoortje](#). Denk niet altijd aan snoeprepen of koeken. Tussendoortjes kunnen ook gezond zijn: een **stuk fruit**, **worteltjes**, een handje **noten**.

Vermijd dat je de hele dag door gaat snacken en **beperk het aantal eetmomenten** (maaltijden + tussendoortjes) **tot 5 per dag**.

Zo kan jouw dag er **bijvoorbeeld** uit zien:

- Ontbijt
- Tussendoortje om 10 uur
- Lunch
- Tussendoortje om 16 uur
- Avondeten

Luister vooral naar je eigen lichaam en hongergevoel!

Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen

Plan als dat kan **vaste eetmomenten** in voor jezelf. Probeer ook om **samen met anderen** te eten: dat **helpt** je om **regelmaat** te houden.