

Gezond eten en drinken

Waarom, hoe en wat...

Romy van Hoevelaken



Voorstellen



*Special
Olympics
Nederland*



Diëtiek Verstandelijk Gehandicaptenzorg | www.dietistvg.nl



Programma

- Waarom is gezond eten belangrijk?
- Waarom is gezond eten lastig?
- Hoe kun je gezond eten makkelijker maken voor jezelf?

Belangrijk, omdat...

- Je dan genoeg vitamines en mineralen binnen krijgt
- Je dan sneller weer beter bent na een griepje of verkoudheid
- Je fitter in je vel zit als je een tijdje gezonder eet

Ontbijt Lunch Avondeten



Moment	Activiteit	
06.45 uur		Ophoeken
07.15 uur	 	Medicatie Onderslijpen
07.45 uur	 	Tas en schoenen Schoenen aan
07.55 uur	 	Met de taxi naar school
15.30 uur - 15.50 uur	 	Thuis komen Eten en drinken
15.50 uur - 16.15 uur		Op de iPad
16.15 uur	  	Huiswerk maken en leren 15 minuten lezen Bonen of kikkeren spelen
17.05 uur	  	Plassen en handen wassen [Naar zitten naar de tv (Koprollefoon)] Avondeten
18.15 uur	  	Medicatie ruimen Tafelje eten Naar slaan
20.15 uur		Wetervragen opgeven en slapen

Maak een boodschappenlijst

Boodschappen

GROENTEN & FRUIT ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	ZUVEL ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
VLEES, VIS & VEGA ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	BROOD & CEBAK ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
DRANK & SNACKS ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	OVERIGE ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
HUISHOUDEN ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	

BONT



Basis lijst

- Volkorenbrood
 - Groenten
 - Fruit
- Broodbeleg
- Melk en yoghurt
- Volkorenpasta
- Zilvervliesrijst
 - Aardappels
- Vlees of vegetarisch

Maak een route

Laat je niet verleiden!



Even op een rijtje...

1. Plan wanneer je gaat eten en wat je gaat eten
2. Maak een boodschappenlijstje met alle basis producten
3. Plan je route en laat je niet verleiden

Basis lijst

- Volkorenbrood
 - Groenten
 - Fruit
- Broodbeleg
- Melk en yoghurt
- Volkorenpasta
- Zilvervliesrijst
 - Aardappels
- Vlees of vegetarisch

Ontbijt / Lunch



Broodbeleg



Melk, yoghurt, kwark

Naturel smaakje?

Dan 0% suiker



Drinken



Tussendoor



Aardappel, rijst, pasta



Groenten

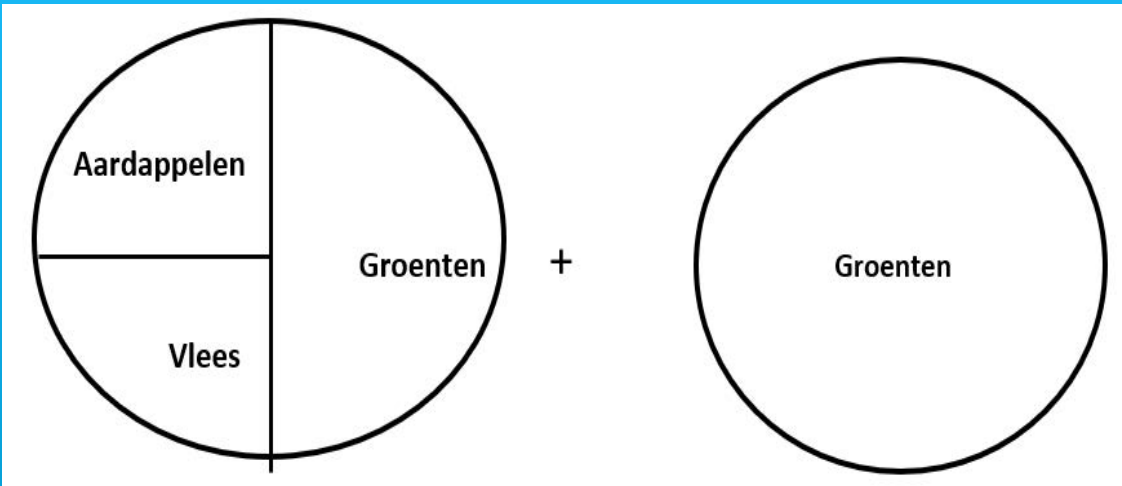


Vlees



Geen paneerlaagje
Geen varkensvlees
2 porties per pakje (anders invriezen)





Vragen?

