

Vragen naar aanleiding van de workshop 'Gezonde voeding' Door Romy van Hoevelaken op 7 november 2020



Vraag 1.: Heb je nog tips voor mensen die een klein budget hebben of die afhankelijk zijn van wat anderen hen aanbieden?

Met een klein budget kun je gezond eten.
Het kost wel wat meer organisatie.

Let goed op aanbiedingen van groenten, fruit en brood.

Zelf groenten schoonmaken en snijden is goedkoper dan voorgesneden zakjes. Potjes groenten of diepvriesgroenten (eigen merk) zijn een goed alternatief.

Koop niet te veel in 1 keer zodat het niet gaat verleppen. Ga hiervoor een keer extra naar de supermarkt.

Maak een planning wat je over de hele week wilt eten. Houd je wel aan je lijstje: koop alleen wat je nodig hebt.

Kip is mager en goedkoper dan vlees.

Bonen zijn ook een goede vleesvervanger.

Een chili con carne kan bijvoorbeeld ook prima zonder vlees. En je kunt er makkelijk een grote portie van maken.

Als je voedingsmiddelen krijgt aangeboden, zal dit niet altijd gezond zijn.

De mogelijkheden om rekening te houden met jouw wensen zijn misschien beperkt, maar vragen kan altijd.

Berg koek en snoep op tot er een feestje is. Of geef het terug voor iemand anders, het past niet in jouw voedingspatroon.

<https://www.bespaarinfo.nl/budget-koken/>

Zoetstoffen in plaats van suiker

Zoetstoffen zijn goed onderzocht.

Ze kunnen in kleine hoeveelheden zonder problemen gebruikt worden.

De producten waar eerder suiker in zat en nu zoetstof, zijn niet altijd nodig voor een gezond eetpatroon.

Frisdrank en sap en yoghurt drink met een smaakje heb je niet per se nodig. Gebruik deze producten dus met mate.

In light producten zit minder suiker of vet dan in het originele product.

Soms is vet vervangen door suiker.

Het is dus niet altijd een betere keuze.

Vraag 2.: Moet je altijd met ontbijt beginnen?

Het advies is wel om drie gezonde hoofdmaaltijden op de dag te eten, zodat je voldoende goede voedingsstoffen binnen krijgt.

Een ontbijt geeft je energie om de dag goed te beginnen.

Je krijgt zo al een deel van je voedingsstoffen binnen.

Een ontbijt met veel vezels is goed voor je darmen.

Vraag 3.: Kan op etiketten nog beter komen te staan wat het aan voedingsstoffen bevat?

Dat zou heel fijn zijn.

De fabrikant heeft liever dat de verpakking er mooi uit ziet dan dat er duidelijke informatie op staat over wat er in zit.

Vraag 4.: De Schijf van Vijf?

Zie de site van het voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

Vraag 5.: Hoe kan je met een klein budget per maand toch elke dag fruit eten?

Het beste is om met een coach te kijken naar hoeveel je per maand te besteden hebt. En hoe je hiervan gezonde basisproducten, ook fruit, kunt kopen.

Wellicht kun je op iets anders besparen waardoor je meer geld voor fruit overhoudt.

Als je voldoende ruimte hebt voor diepvriesfruit, dan is dit een goed alternatief voor vers fruit. Diepvriesfruit is voordeliger dan vers fruit.

Appels, mandarijnen, bananen, sinaasappels en druiven zijn makkelijke fruitsoorten die regelmatig in de aanbieding zijn.

Vraag 6.: Zijn vitaminepillen een goede vervanging voor duur fruit?

Het is niet aan te raden om vitaminepillen te nemen in plaats van fruit.

Omdat in fruit ook belangrijke voedingsstofjes en vezels zitten.

In de pillen zit dit niet.

Over budget voor fruit zie de vorige vraag.

Vraag 7.: Ik eet geen vlees, wat kan ik dan het beste kiezen?

Voor vegetariërs zijn er steeds meer vleesvervangers op de markt: burgers, schnitzels etc.

Deze zijn niet allemaal gezonder dan vlees.

Kies voor producten zonder paneerlaagje en zonder vulling (kaas of groente crème).

Vegetarisch gehakt en kipstukjes zijn de beste (en voordeligste) keuzes. Bonen zijn ook een goede vleesvervanger, bijvoorbeeld een gerecht van wok groenten met kidneybonen en zilvervliesrijst.

Vraag 8.: Hoeveel gram eten is dagelijks nodig als avondeten?

Dit hangt erg af van wat je leeftijd, lengte, gewicht en beweegpatroon is. Gemiddeld voor een volwassen persoon: 250 gram groenten (een half bord vol), 200 gram aardappels/rijst of pasta en 100 gram vlees/vis of vegetarisch.

Vraag 9.: Wat als je allergisch bent voor alle graansoorten?

Een allergie voor alle graansoorten komt eigenlijk niet voor.

Je kunt wel overgevoelig zijn voor gluten.

Gluten zitten in veel graansoorten, maar niet in rijst en aardappels.

Ook bestaat er glutenvrije pasta.

Je kunt ook overgevoelig zijn voor tarwe.

In rijst en aardappels zit geen tarwe.

Vraag 10: Moet je na het avondeten altijd bewegen?

'Moeten' is niet het juiste woord.
Maar een stukje lopen na het eten is altijd goed.
Ook na het ontbijt of de lunch.
Intensief sporten kan juist weer zorgen voor buikpijn of maagklachten.
Plan dit dus liever vóór het eten of twee uurtjes na het eten.

De workshop presentatie kun je opvragen bij: info@lfb.nu