

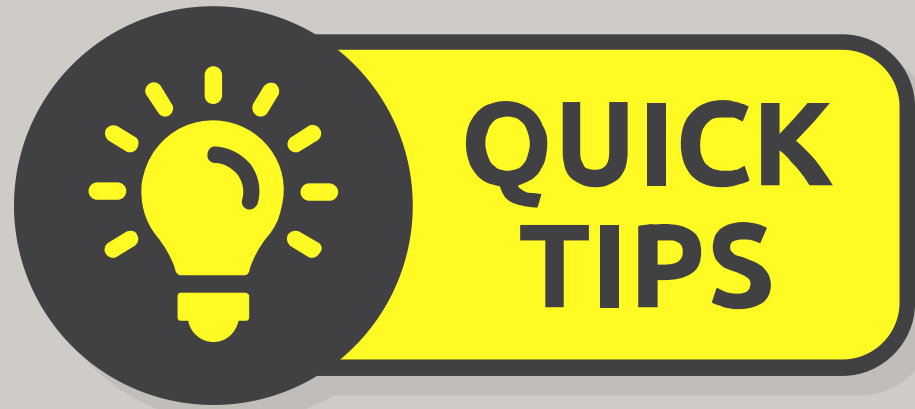
Je hand, je porties !



Voedingsadviezen voor jongeren
met behulp van je handen



by Nubel



Je hand, je porties!



Om het hele jaar door in vorm te blijven, zijn er 4 basisregels:

- ➔ Eet goed door de voedingsaanbevelingen en adviezen op te volgen
 - ➔ Doe regelmatig aan lichaamsbeweging
 - ➔ Beperk het gebruik van schermen
 - ➔ Slaap voldoende

Je hand, je porties!



DE PORTIES

Fruits	Groenten	Zetmeelhoudende producten	VVGEVP (*)	Zuivel en plantaardige alternatieven	Olie en vetstoffen	Noten en zaden
2-3 porties/dag	3 porties/dag	7-10 porties/dag	1 porties/dag	4 porties/dag	2-3 porties/dag	1 portie/dag

VOOR WIE EN WAAROM ?

Wil je fit zijn, je goed voelen in je lichaam, lenig zijn tijdens het sporten en geconcentreerd zijn in de klas? Om dit te bereiken heb je een goede voeding nodig.

Tussen je 13 en 18 jaar zit je lichaam nog in een fase van groei en ontwikkeling. Hiervoor heb je energie en de juiste voedingsstoffen nodig.

"Je hand, je porties" is ontworpen om je te helpen je voeding aan te passen aan jouw behoeften.

Via dit boekje kan je met behulp van je handen je voedingsporties duiden. Je handen worden een geweldig hulpmiddel die je overal mee naartoe neemt. Je kan de balans opmaken van wat je eet en er meer over te weten komen. Bijvoorbeeld: eet je genoeg groenten en zuivelproducten?

Tips over gezonde snacks en manieren om overtollig suiker en vet te beperken kan je hierin ook terug vinden .

Als je vragen hebt, als je lichaam niet goed aanvoelt of als je bepaalde voedingsmiddelen niet verdraagt, aarzel dan niet om een diëtist of gezondheidsprofessional te raadplegen.

En vergeet niet regelmatig te bewegen om in topvorm te blijven.

(*) VVGEVP = vlees, vis, gevogelte, eieren, vervangproducten, peulvruchtens

Je hand, je porties!

GROENTEN EN FRUIT

FRUIT

2 tot 3 porties/dag

GROENTEN

3 porties/dag



1 portie = 1 vuist

Groenten en fruit op je bord of als dessert zijn essentieel want ze zitten vol vitamines en mineralen!



Je hand, je porties!

ZETMEELHOUDENDE PRODUCTEN

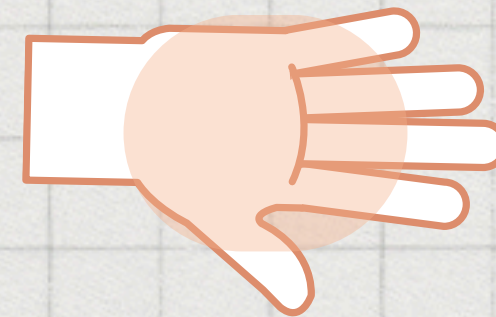
Pasta, rijst,
quinoa,
griesmeel, enz.
(bereid)



1 portie = halve vuist

7 tot 10 porties/dag

Brood



1 portie = gestrekte
handpalm en eerste
vingerkootjes

Aardappelen
en
ontbijtgranen



1 portie = 1 vuist

Bij elke maaltijd geeft het je energie. De volkorenversie is zelfs nog beter vanwege de vezels en vitamines!



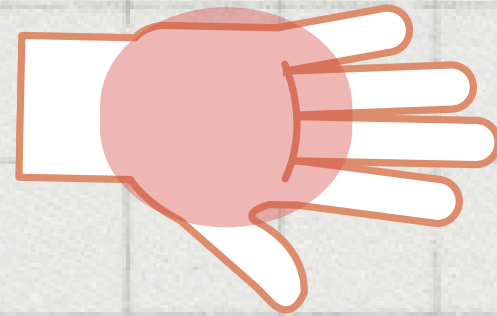
Je hand, je porties!

VVEVP

1 portie/dag

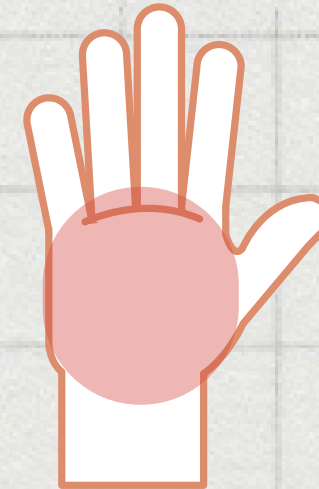


Vis



1 portie = 1 gestrekte handpalm
+ eerste vingerkootjes

Vlees, gevogelte, eieren
en vervangproducten



1 portie = 1 gestrekte
handpalm

Peulvruchten



1 portie = 1 vuist

Om vlees eens te vervangen zijn peulvruchten een goed alternatief
maar weet je wat peulvruchten zijn en hoe je ze moet bereiden?

Als hummus of als hoofdgerecht zijn ze een ideale manier om eiwitten op te nemen!

Je hand, je porties!

ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN

4 porties/dag

Kaas



1 portie = 2 vingertoppen

Yoghurt, zuivel
en
alternatieven



1 portie = 1 vuist

Zuivelproducten zijn goed voor je botten. Ze leveren
ook eiwitten voor je spieren.



riter and Joint Bookrunner

Je hand, je porties!

OLIE EN VETSTOFFEN

2 tot 3 porties/dag



1 portie = duimtop

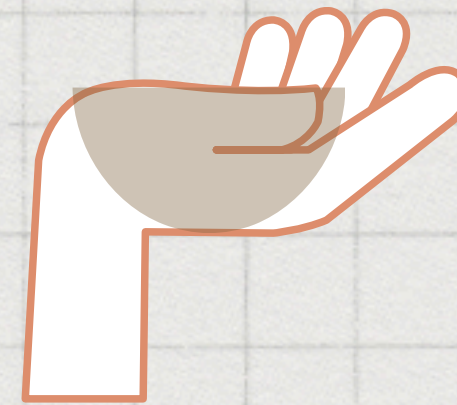
Vetten zijn belangrijk maar eet ze met mate en varieer de bronnen zodat enkel de goede eigenschappen te behouden!



Je hand, je porties!

NOTEN EN ZADEN

1 portie/dag



1 portie = handpalm

Perfect voor een oppepper voor het sporten.
Kies ze ongezouten, niet omhuld en ongezoet!



Je hand, je porties!



TIPS EN TRUCS OM VAN JE ETEN TE GENIETEN

- Vuistregel en persoonlijk advies: laat je telefoon een beetje.... ademen en geniet van je maaltijd met de mensen om je heen. Je berichten kunnen wachten ;).

- Om de hele dag in vorm te blijven, is het ideaal om 4 maaltijden te eten: ontbijt, lunch, een tussendoortje en avondeten.

Vermijd tussendoortjes, die je eetlust opwekken en vaak te rijk zijn aan vet en suiker.

- Voor je broodje tijdens de middag is volkorenbrood ideaal vanwege de vele vezels. Bovendien is het super lekker.
- Vermijd commerciële tonijn-, vlees- of kipsalades... ze erg rijk zijn aan mayonaise.
- Een leuke tip zijn groentesticks te eten als tussendoortje. En als toetje een stuk fruit of een yoghurtdrankje en je batterijen zijn terug opgeladen!

- Heb je al eens gedacht aan groentespreads?
 - Hummus op basis van peulvruchten
 - Groentebereidingen op basis van gepureerde wortelen of bloemkool
 - Marsepein (100% amandelen)
 - Fruit in stukjes of gestoofd

Andere ideeën: geplette hardgekookte eieren, verse kaas, zelfgemaakte olijf- of tomatentapenade, enz.

Je hand, je porties!



TIPS EN TRUCS OM VAN JE ETEN TE GENIETEN

- Ontbijten is een belangrijk moment. Het zorgt ervoor dat je de dag rustig kan beginnen met voldoende energie.

Een ideaal ontbijt bestaat uit een graanproduct (zoals volkorenbrood), een zuivelproduct (yoghurt of een beker melk), fruit en een drankje.

Hier zijn een paar ideeën om je te inspireren:

- Twee sneetjes volkoren toast met verse kaas, banaan en thee.

- Een mueslibroodje met een plakje kaas en vers geperst sinaasappelsap.
- Vezelrijke ontbijtgranen (ongezoete havermout of zachte muesli) met yoghurt en een kiwi.

- Soms is een fastfoodmaaltijd een leuk idee maar maak er geen gewoonte van. Beperk de frisdranken in je menu, water is ideaal. Kies af en toe een slaatje ter vervanging van frietjes. En als je een saus nodig hebt, kies dan voor ketchup in plaats van mayonaise ;).

- Lichaamsbeweging is ESSENTIEEL om fit te blijven! Beweeg, wandel, zwem, speel voetbal, rolschaats, dans... Het is allemaal mogelijk. Je kan zelfs je vrienden erbij betrekken.

Als je geen sport beoefent, kan je je aansluiten bij een jeugdbeweging. Zoals je kan zien, is het allerbelangrijkste bewegen en plezier maken.



MIJN FAVORIETE LUNCH

VOLKORENBROOD MET
KIPFILET EN RAUWKOST

DE KLASSIEKER

EEN WRAP MET
ZELFGEMAAKTE
TONIJNSALADE EN
KOMKOMMER

GEWILD

EEN SOEP MET MINI
PASTA OF PEULVRUCHTEN
(BIJV. KIKKERERWTEN,
LINZEN, ENZ.)

HARTIG

PITABROODJES MET
HARDGEKOOKTE EIEREN,
SALADE EN
YOGHURTDRESSING

EIWIT

EEN LEKKERE SLAATJE
MET RAUWKOST, SLA,
MAÏS, PASTA EN BLOKJES
KAAS

VERFRISSEND

STOKBROOD MET TOMAAT,
MOZZARELLA, OREGANO EN
RUCOLA

DE ITALIAAN



MIJN MIDDAGPAUZE

BROOD MET PINDAKAAS
(100% PINDA'S) EN
FRUIT

DE OPPEPPER

GROENTESTICKS

MET VITAMINES

EEN SMOOTHIE MET EEN
HANDJE NOTEN

ENERGIELEVEREND

ZELFGEMAAKTE VANILLE
RIJSTPUDDING

GEWILD

EEN YOGHURTDRAANKJE MET
EEN STUKJE STOKBROOD

PRAKTISCH

EEN ZELFGEMAAKTE WAFEL
MET EEN APPEL

DE FIJNPROEVER

Page 2



erwriter and Joint Bookman



Blik op de andere Nubel tools

De voedingsmiddelentabel

- De voedingssamenstelling (calorieën, eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels, vitamines en mineralen) van meer dan 1500 voedingsmiddelen, ingedeeld in voedingsgroepen en subgroepen.
- De bijlage bevat voedingsadviezen en informatie over additieven, zoetstoffen, supplementen, enz.



Internubel

Deze gratis online database biedt toegang tot :


- De nutritionele samenstelling van meer dan 10.000 merkvoedingsmiddelen met bijhorende foto's.
- Gestandaardiseerde maten en gewichten.

Bezoek onze website www.internubel.be

Productgroepen

1. Vleesproducten en vervangproducten
2. Vis, week en schaaldieren
3. Eieren
4. Zuivelproducten en calciumverrijkte sojaproducten
 - 4.1. Melk
 - 4.2. Melkproducten
 - 4.2.1. Kaas
 - 4.2.2. Gefermenteerde melk
 - 4.2.3. Dessert
 - 4.2.4. Room/Milkshake/ijs
 - 4.3. Calciumverrijkte sojaproducten
5. Oliën en vetten
6. Suikerproducten
7. Graanproducten
8. Groenten en peulvruchten
9. Fruit, noten en zaden
10. Hoeveproducten
11. Voedingsmiddelen voor zuigelingen en kleuters
12. Sportvoeding
13. Voedseladditieven

Dessert, vanille



Maten en gewichten
potje(s) 125,00 g

nutritionele waarden per 100 g verteerbaar gedeelte of per 100ml

Macro nutriënten		Micro nutriënten	
Energie met vezel	111 kcal	Natrium	58 mg
Energie met vezel	467 kJ	Zout	0.14 g
Eiwitten	3.1 g	Kalium	138 mg
Vetten	3.1 g	Calcium	108 mg
Verzadigde vetzuren	2.60 g	Fosfor	87 mg
Enkelv.Omv.Vetzuren, totaal	0.44 g	Magnesium	12 mg
Meerv.Omv.Vetzuren, totaal	0.03 g	Ijzer	0.6 mg
Omega-3-vetzuren, totaal	0.00 g	Koper	0.1 mg
Omega-6-vetzuren, totaal	0.03 g	Zink	0.6 mg
Transvetzuren, totaal	0.12 g	Jodium	14.00 µg
		Selenium	1.10 µg

Ontdek onze andere Nubel tools op www.nubel.be

Voedingsplanner

Met de online voedingsplanner kan je:

- Een volledig beeld krijgen van je voedselinname en energieverbruik.
- Uw voeding en gewoonten opvolgen en aanpassen dankzij het persoonlijk dagboek.
- Nubel recepten opzoeken en je eigen recepten berekenen!
- Een rapport verkrijgen met de totale dagelijkse inname in Excel of afdrukbaar in PDF formaat!

Hand- en portiespel

De versie voor volwassenen van het hulpmiddel "Je hand, je porties".

Naast algemeen advies bevat het een interactieve tool en een scorekaart om je voeding te beoordelen in relatie tot de officiële aanbevelingen.



Je hand, je porties!

by Nubel





MEET
WEET
EET

NUBEL VZW

Galileelaan, 5 bus 02
1210 Brussel
nubel.nubel@health.fgov.be



www.nubel.be - www.internubel.be



www.facebook.com/Nubel.food



www.instagram.com/nubel_nl

De tool is gebaseerd op de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad (HGR n°9284 en 9285)