

Weet wat je eet

Een vergelijking

Om je de verschillen te laten zien tussen gezond en ongezond eten hebben we een vergelijking voor je gemaakt. We zetten een Big Mac menu tegenover een aantal gezonde keuzes die je in plaats van Mac Donalds kan nemen. In een Big Mac menu zitten gemiddeld 1129 calorieën, dit is bijna de helft van wat je als jongere op een dag nodig hebt. Voor ongeveer dit aantal calorieën kun je een stuk meer (gezonde) gerechten/snacks eten. Hieronder hebben we het voor je onder elkaar gezet.

+/- 1129 calorieën



VS

+/- 1129 calorieën

Kop thee

Stuk komkommer



Een handje noten



2 rijk belegde crackers



2 bruine boterhammen met kaas en kipfilet



Een handje snoeptomaten



2 stuks snack-a-Jacks



zoveel water als je wil

3 rolletjes gevulde komkommer

Wat is gezond eten?

Gezond eten is eten wat zorgt voor genoeg energie en voedingsstoffen voor het lichaam. Onder gezond eten vallen:

- Voldoende eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen, vezels en voldoende vocht
- Groente, fruit, volkoren producten, peulvruchten, noten en vis
- Dranken zoals water en thee en melk
- Gezonde vetten (olijfolie, halvarine, vette vis, noten etc.) in plaats van ongezonde vetten (roomboter, koekjes, chips, worst etc.).
- Voldoende kalk (dit zit bijvoorbeeld in melk, kaas en yoghurt)

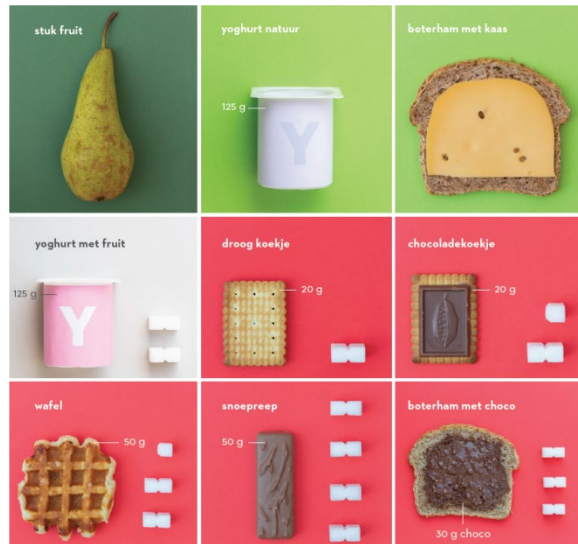
Maar ook:

- Iedere ochtend ontbijten
- In ieder geval 3 vaste eetmomenten per dag hebben (het liefst aan tafel/op een vaste plek)
- 1,5 tot 2 liter water drinken per dag (vanaf 14 jaar)
- Eet voldoende, niet te veel maar zeker ook niet te weinig
- Probeer niet te emotie-eten, maar een moment te kiezen wanneer emoties gezakt zijn



Wat zit er in je eten?

Om aan te geven wat er in bepaald eten en drinken zit hebben we voor jou nog een aantal vergelijkingen onder elkaar gezet. We vergelijken bepaalde dranken/tussendoortjes met het aantal suikerklontjes dat daarin zit.



Bovenstaande afbeeldingen geven weer hoeveel suiker er zit in bepaalde drankjes en snacks die je eet of drinkt. Je zal niet snel 7 suikerklontjes achter elkaar eten, waarom zou je dat in één drankje of snack dan wel doen?