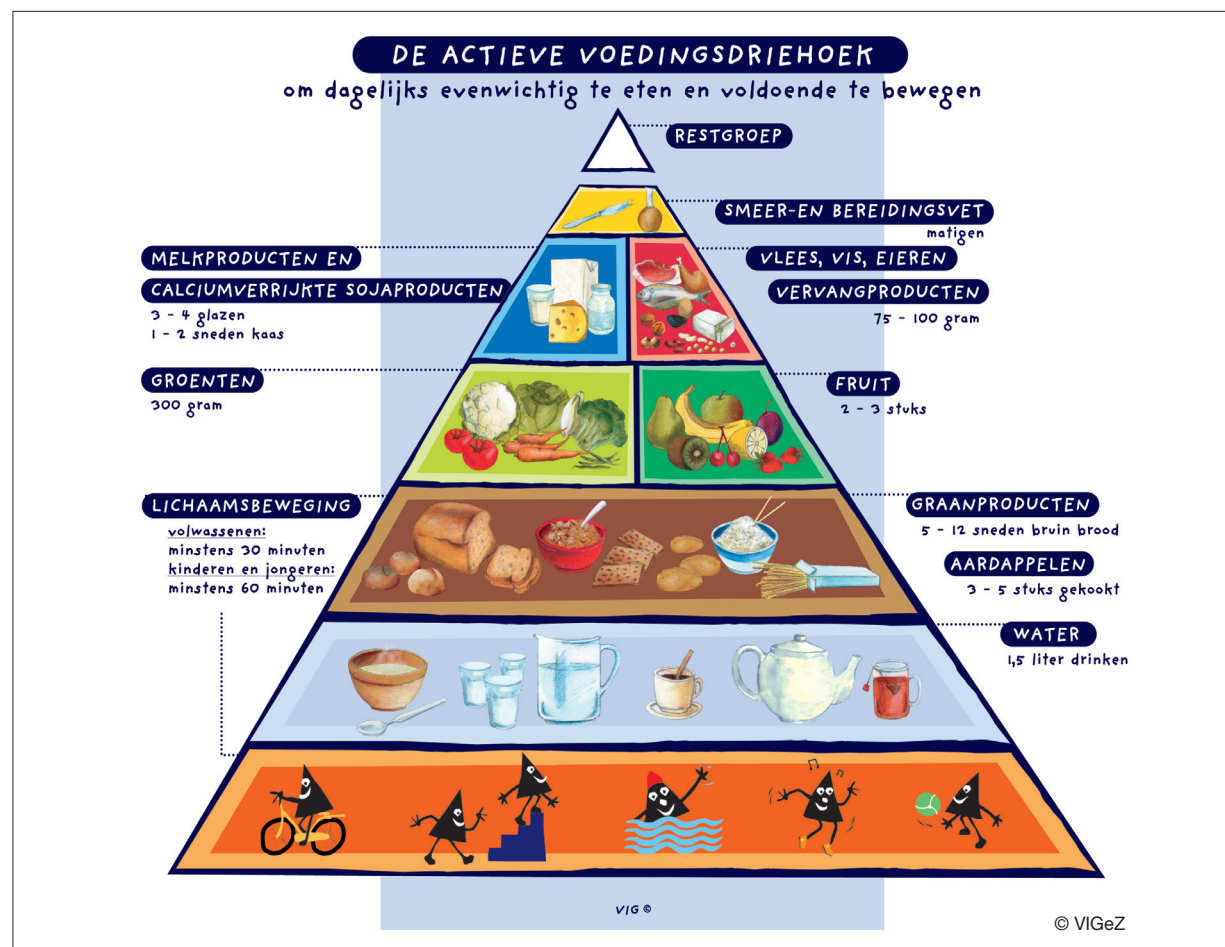


De actieve voedingsdriehoek

Aan de slag met de actieve voedingsdriehoek

Een gezond leven start met een gevarieerde voeding en voldoende lichaamsbeweging. Wat kunt u het best dagelijks eten en hoeveel beweging hebt u nodig?

- ▶ Drink elke dag 1,5 liter water.
- ▶ Eet 5 tot 12 sneden brood per dag en 3 tot 5 aardappelen.
- ▶ Eet per dag minimum 300 gram groenten.
- ▶ Smul dagelijks minstens twee stukken fruit.
- ▶ Melk moet: drink elke dag 3 tot 4 glazen melk en eet 1 tot 2 sneden kaas.
- ▶ Vlees, vis of schaaldieren: elke dag 100 gram.
- ▶ Vijf gram smeervet per snee brood en één eetlepel bereidingsvet per persoon volstaan per dag.
- ▶ Beweeg regelmatig: elke dag 30 tot 60 minuten.



De actieve voedingsdriehoek

PRAKTISCHE DAGELIJKSE VOEDINGS- EN BEWEEGAANBEVELINGEN VOLGENS LEEFTIJDGROEP

	3-6 JAAR	6-12 JAAR	12-18 JAAR	19-59 JAAR	60+
LICHAAMSBEWEGING minimaal	60 minuten	60 minuten	60 minuten	30 minuten	30 minuten
WATER	1-1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter
AARDAPPELEN gekookt	1-4 stuks	3-4 stuks	3,5-5 stuks	3,5-5 stuks	3-4 stuks
GRAANPRODUCTEN brood, bruin	3-5 sneden	5-9 sneden	7-12 sneden	7-12 sneden	5-9 sneden
GROENTEN vers of diepvries	100-150 g	250-300 g	300 g	300 g	300 g
FRUIT vers	1-2 stuks	2-3 stuks	3 stuks	2-3 stuks	2-3 stuks
MELKPRODUCTEN halfvol EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN	4 bekertjes of 500 ml	3 glazen	3-4 glazen	3 glazen	4 glazen
KAAS	0,5-1 snee	1-2 sneden	2 sneden	1-2 sneden	1-2 sneden
VLEES, VIS, VERVANGPRODUCTEN onbereid EIEREN 1 ei per week	0,5-1 sneetje vleeswaren 65-100 g vlees, of vis of gevogelte OF 50-75 g tofu of tempé of quorn OF 3 eetlepels (droog gewogen) peulvruchten	75-100 g	100 g	100 g	100 g
SMEERVETTEN	5 g/sneetje brood	dun smeren	dun smeren	dun smeren	dun smeren
BEREIDINGSVET	15 g	10 g	10 g	10 g	10 g
RESTGROEP	niet nodig, matigen	niet nodig, matigen	niet nodig, matigen	niet nodig, matigen	niet nodig, matigen

Bronnen: Kind & Gezin + VIGeZ: Praktische voedings- en beweeggids 2006.

ENERGIEBRONNEN

VETTEN	1 gram vet = 38 kJ = 9 kcal
KOOLHYDRATEN	1 gram koolhydraten = 17 kJ = 4 kcal
EIWITTEN	1 gram eiwit = 17 kJ = 4 kcal
ALCOHOL	1 gram alcohol = 29 kJ = 7 kcal

Test ook uw voedingsgewoonten op www.gezondheidstest.be