

Voeding Les 1: Hoe vaak eet je?

Vanuit het RIVM worden de volgende voedingsadviezen gegeven voor gezonde voeding of om af te vallen:

- Eet maximaal drie maal per dag
- Eet veel groente (220 gram per dag) en fruit (2 tot 5 stuks)
- Eet zo min mogelijk suiker en minder zetmeelproducten
- Drink zoveel mogelijk suikervrij
- Eet voldoende gezonde vetten (meer onverzadigd, minder verzadigd)
- Drink geen of weinig alcohol
- Ga bewegen of sporten (minimaal 30 min per dag)

Er zijn weinig mensen die al deze adviezen 100% dagelijks opvolgen. Om succesvol af te vallen moet je naast de veranderingen in je eetpatroon ook begrijpen waarom je bepaalde keuzes moet maken.

Waar gaat het fout?

We leven in een geïndustrialiseerde wereld. Steeds meer voedingsproducten komen uit een fabriek. Mensen stammen uit de natuur. Daarom zijn producten uit de natuur van oorsprong goed voor ons. Problemen ontstaan als we steeds meer producten uit de fabriek gaan gebruiken. Dit noemen we geraffineerde (bewerkte) producten. Zeker de ultra geraffineerde producten hebben nog maar weinig overeenkomst met gezonde natuurlijke producten.

Wanneer je begrijpt waarom je huidige voedingspatroon problemen oplevert is het makkelijker om een alternatief te bedenken. Om verbetering van je voedingspatroon te krijgen moet je dus nieuwe dingen leren. Eerst ga je vaststellen waarom je huidige voedingspatroon mogelijk een probleem oplevert. Dit doen we volgens een stappenplan. Uiteindelijk wordt je zelf een expert en kun je betere keuzes maken.

Eerst ga je inventariseren, wat doe je nu. Het gaat er nu nog niet om wat je eet maar alleen hoe vaak je eet of drinkt. Het drinken van water, koffie en thee hoef je niet mee te tellen mits er geen suiker is toegevoegd. Frisdrank en suikervrije producten uit de supermarkt tellen wel mee.

Noteer gedurende een week hoe vaak je per dag eet of iets drinkt.

Noteer gedurende een week hoe vaak je tussen het ontbijt en de lunch iets eet.

Noteer gedurende een week hoe vaak je tussen de lunch en avondeten iets eet.

Noteer gedurende een week hoe vaak je na de avondmaaltijd nog iets eet.

Vraag:

Denk je dat het beter is om vaker op een dag te eten of juist niet?

Waarom denk je dat?