

Eten met aandacht

Gezond eten is goed voor je lijf. Het levert de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Eten is daarnaast ook iets om plezier aan te beleven. Het is lekker en de maaltijden zijn fijne rustmomenten op een drukke dag. Het is dus de moeite waard om aandacht te besteden aan wat je eet en hoe je eet.

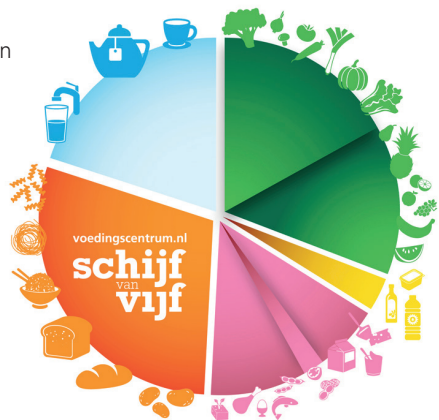
Misschien wil je wel wat veranderen aan je eetpatroon. Probeer niet alles in een keer te veranderen, maar doe het stap voor stap. Begin bijvoorbeeld met elke dag groenten bij de avondmaaltijd of kies ervoor om meer water te drinken op een dag. Je kunt ook proberen meer groenten tussendoor te eten zoals komkommer, paprika of snoeptomaatjes. Je beslist zelf welke stap je (als eerste) wilt zetten. Met de scorelijst op de achterzijde kun je de succesdagen bijhouden. Kies elke maand een concreet aandachtspunt en scoor je succes!

Hoe eet je gezond?

Kies elke dag:

- veel groente en fruit
- vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
- minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- een handje ongezouten noten
- zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Bron: Voedingscentrum.nl



Deze informatie is ontwikkeld op initiatief van:



Good Food, Good Life

Nestlé Nederland
Stroombaan 14
1181VX Amstelveen

Scoor je succes!

Mijn aandacht gaat naar...

Hoe ga je deze maand eten met aandacht?

- Je kunt op elke dag van de maand beginnen.
- Start bij de goede datum en hou het een maand lang vol.
- Kies een concreet aandachtspunt.
- Noteer dit hiernaast.
- Plak hem op de koelkast.
- Zet na het avondeten een kruisje als het gelukt is = Succesdag!
- Tel aan einde van de maand de Succesdagen.

Concrete aandachtspunten :

NIET (= vaag)

WEL (= concreet)

Ik kook niet te veel. Ik weeg de rijst af.

Ik ga gezonder eten. Ik eet minimaal
150 gram groenten
bij de avondmaaltijd.

Bekijk hier je score:

0-10 Succesdagen

Het is even wennen om gewoontes te veranderen, maar de aanhouder wint. Ga dus vooral door!

11-20 Succesdagen

Je bent goed bezig, de volgende maand gaat het vast nog beter.

21-31 Succesdagen

Knap werk! Misschien heb je nog meer aandachtspunten die je volgende maand kunt aanpakken.



Good Food, Good Life

MAAND: _____

Aandachtspunt

=

Dag

- | | | |
|----|--------------------------|------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 11 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 12 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 13 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 14 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 15 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 16 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 17 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 18 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 19 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 20 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 21 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 22 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 23 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 24 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 25 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 26 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 27 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 28 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 29 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 30 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 31 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |

+
