



Tips & tricks om minder en gezonder te eten

- 
✓ Drink voor elke maaltijd een groot glas water om je maag te vullen.
- 
✓ Let bij het boodschappen doen op de nutriscore op productetiketten. Producten met een score A (groen) krijgen voorrang op producten met score E (rood), die best worden vermeden.
- 
✓ Tandepoetsen tussen de maaltijden door vermindert naar snacks te grijpen.
- 
✓ Een kleiner bord betekent kleinere porties.
- 
✓ Vervang een deel van de olie door yoghurt of verse kaas om bereidingen lichter te maken.
- 
✓ Eet niet teveel gefrituurde gerechten, snacks en voorverpakte voeding zoals cake, koekjes en tussendoortjes die verzadigde vetten bevatten.
- 
✓ Eet chips of koekjes niet rechtstreeks uit de verpakking.