



Evenwichtig eten - Klaar om goede voornemens te maken?

In de onderstaande lijst sommen we een aantal goede gewoonten op die je moet aannemen als je evenwichtig wilt eten.

Duid de gewoonten aan die je nu al hebt en kies er 2 of 3 uit die je zou willen aanleren.

Wees vooral realistisch en eerlijk tegen jezelf.

1. Ik eet 3 maaltijden per dag op regelmatige tijdstippen.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

2. Ik respecteer een interval van 4 tot 6 uur tussen twee maaltijden.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

3. Ik eet bij elke maaltijd een portie groenten.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

4. Ik eet altijd fruit als tussendoortje.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

5. Ik eet bij elke maaltijd vezelrijke producten.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

6. Ik eet gevarieerd.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

7. Ik drink 1,5 tot 2 liter water per dag.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

8. Als ik wijn of bier drink, beperk ik mijn consumptie tot 1 à 2 glazen per dag.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

9. Ik vermijd frisdranken en andere suikerhoudende dranken zoals vruchtensappen en energiedrankjes.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

10. Ik beperk erg zoute voedingsmiddelen.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

11. Ik beperk vetrijke voedingsmiddelen bij elke maaltijd.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

12. Ik beperk suikerhoudende voedingsmiddelen met weinig voedingsstoffen bij elke maaltijd.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik..

Dit kan me helpen

13. Een andere doelstelling die ik wil bereiken.

.....

