

Stap 6: Eet elke dag iets anders

Eén voedingsmiddel bevat nooit alle voedingsstoffen die je nodig hebt. Afwisselen is dus de boodschap. Niet alleen tussen de verschillende groepen, maar ook binnen elke groep. Kies je elke dag wortelen uit de groep groenten, dan voldoe je misschien wel aan de aanbeveling om 300 g groenten te eten, maar je mist nuttige stoffen die in andere groenten zitten.

Hoe begin je er aan?

- Zorg voor kleur op je bord. Dit is een teken dat er genoeg variatie in voeding zit met verschillende vitaminen en mineralen.
- Varieer ook binnen elke voedingsgroep. Steeds hetzelfde zorgt voor eentonigheid in mineralen en vitaminen.
- Eet uit een kleiner bord. Dit helpt om niet mee te eten dan je nodig hebt voor een gezonde maaltijd.
- Weet wat je eet en geef voorkeur aan lokale producten. Deze hebben geen lange reis meegemaakt en kunnen verser geleverd worden.
- Kies voor [seizoensgroenten- en fruit](#). Geen dagverse groenten? Kies dan voor diepvriesgroenten in plaats van conserven.
- Ga naar de supermarkt met een boodschappenlijstje en ga zeker niet met honger. Zo heb je minder kans om je te laten verleiden om te veel of ongezonde producten te kopen.
- Bekijk eens aandachtig de etiketten en let op het zout-, suiker- en vetgehalte.

Interessante links:

- Artikel '[variëren en combineren](#)'
- Artikel '[Groenten voor kids. Waarop letten?](#)'
- Eet jij gezond en gevarieerd? Doe de [gezondheidstest!](#)
- [voedselteams.be](#)
- [Budgetkoken.be](#)
- Kind en Gezin: [voeding en beweging](#)