Eet je weerstand omhoog!

T I P S

Thuiswerken door het Corona virus kan ons dagritme flink in de war gooien! Dit kan van grote invloed zijn op jouw eetpatroon. Naast slapen en bewegen, draagt gezond eten bij aan een optimale weerstand. Je lichaam heeft dan een betere afweer tegen ziekmakende bacteriën en virussen en je wordt minder snel ziek. Daarnaast, corona-kilos willen we liever voorkomen dan genezen toch? Ook thuis kan je gezond (blijven) eten! Hieronder hebben wij een aantal tips en weetjes op een rijtje gezet.

Het draait om de balans:

Het kan moeilijk zijn om de juiste hoeveelheid eten klaar te maken. Wanneer je voor lange tijd thuis zit, vooral met weinig gezelschap en activiteiten, kan dit makkelijk leiden tot overeten. Misschien beweeg je minder dan normaal? Normaal fiets je bijvoorbeeld naar je werk en nu niet. Probeer dan goed te letten op de hoeveelheden die je eet. Je kan je gewicht in de gaten houden om te controleren of je lichaam in balans is en blijft.

2,500
CALORIEËN PER DAG

2,000
CALORIEËN PER DAG

De Schijf van Vijf

- Eet veel groente en fruit; dagelijks minimaal 250 g groenten en 2 porties fruit.
- Kies vooral volkoren, zoals volkorenbrood, -pasta, -couscous en zilvervliesrijst.
- Varieer met vlees, vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.
- Neem genoeg magere en halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas.
- Eet dagelijks een handje ongezouten noten.
- Drink voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie.
- Gebruik zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.

Slim boodschappen doen

- **Plan slim.** Check je voorraad en maak een boodschappenlijstje voor meerdere dagen. Zet vooral gezonde producten op je lijstje en voorkom dat je meer in huis haalt dan nodig. Klik hier voor receptinspiratie.
- **Benut de diepvries.** De diepvries verlengt de houdbaarheid van verse producten, zoals brood, groente, fruit, vlees en vis. Bijna al het eten kan je invriezen. Kook groente kort (blancheren) voordat je ze invriest.
- **BLIK op oneindig.** Veel eten is te koop in blik of pot. Dit is heel lang houdbaar. Denk aan peulvruchten, groenten, fruit en vis. Het is handig om hier wat van op voorraad te hebben. Dan kan je makkelijk een maaltijd samenstellen met wat nog in de (koel)kast ligt. Kies wel voor varianten zonder toegevoegde suikers of zout.

Richt je huis gezond in

Wist je dat veel gezond eten om je heen leidt tot gezondere keuzes? Nu wel! Dit werkt nog beter wanneer je het ongezonde eten uit je zicht zet. Doe hier de check om te kijken of jouw huis je helpt gezondere keuzes te maken. Door je huis gezond in te richten, help jij jezelf gezonder te eten!

Extra vitamine D nodig?

Wie eet volgens de Schijf van Vijf en elke dag 15-30 minuten buiten is, krijgt in principe voldoende vitamine D binnen. (Klik hier om de uitzonderingen te lezen). Als je niet buiten mag komen, probeer dan in de tuin, op je balkon of voor het open raam te zitten. Daarnaast kan je vitamine D ook uit je voeding halen, zoals uit vette vis (haring en zalm), vlees en eieren.

Hygiëne

Tot nu toe zijn er nog geen besmettingen van Corona via voedsel bekend. Toch is het wel van belang om hygiënisch met je voedsel om te gaan. Dit om te voorkomen dat er bacteriën of virussen op je eten kunnen komen. Lees hier de veiligheidstips voor je eten.

Houd je gebruikelijke eetpatroon aan

Het is belangrijk om thuis zoveel mogelijk je normale eetpatroon aan te houden. Neem je normaal gesproken op je werk geen koekje bij de koffie? Probeer dit dan thuis ook niet te doen. Afleiding, bijvoorbeeld wanneer je eet tijdens je werk, kan ervoor zorgen dat je meer gaat eten dan normaal. Probeer daarom gedurende de dag je eet momenten te plannen. Je bent dan even lekker weg van je computer en kan energie opdoen voor de rest van de dag!

Kijk voor meer inspiratie ook eens op het YouTube kanaal van het Voedingscentrum!
Klik hier

GGD Noord- en Oost-Gelderland
EEN GEZOND HOUVAST
NOG FITTERENVITALER.NL