

Je hand, je porties !



Voedingsadviezen voor jongeren
met behulp van je handen



by Nubel

Je hand, je porties!



DE PORTIES

Fruits	Groenten	Zetmeelhoudende producten	VVGEVP (*)	Zuivel en plantaardige alternatieven	Olie en vetstoffen	Noten en zaden
3 porties/dag	3 porties/dag	7-10 porties/dag	1 porties/dag	4 porties/dag	2-3 porties/dag	1 portie/dag

VOOR WIE EN WAAROM ?

Wil je fit zijn, je goed voelen in je lichaam, lenig zijn tijdens het sporten en geconcentreerd zijn in de klas? Om dit te bereiken heb je een goede voeding nodig.

Tussen je 13 en 18 jaar zit je lichaam nog in een fase van groei en ontwikkeling. Hiervoor heb je energie en de juiste voedingsstoffen nodig.

"Je hand, je porties" is ontworpen om je te helpen je voeding aan te passen aan jouw behoeften.

Via dit boekje kan je met behulp van je handen je voedingsporties duiden. Je handen worden een geweldig hulpmiddel die je overal mee naartoe neemt. Je kan de balans opmaken van wat je eet en er meer over te weten komen. Bijvoorbeeld: eet je genoeg groenten en zuivelproducten?

Tips over gezonde snacks en manieren om overtollig suiker en vet te beperken kan je hierin ook terug vinden .

Als je vragen hebt, als je lichaam niet goed aanvoelt of als je bepaalde voedingsmiddelen niet verdraagt, aarzel dan niet om een diëtist of gezondheidsprofessional te raadplegen.

En vergeet niet regelmatig te bewegen om in topvorm te blijven.

(*) VVGEVP = vlees, vis, gevogelte, eieren, vervangproducten, peulvruchtens

Je hand, je porties!

GROENTEN EN FRUIT

FRUIT

3 porties/dag

GROENTEN

3 porties/dag



1 portie = 1 vuist

Groenten en fruit op je bord of als dessert zijn essentieel want ze zitten vol vitamines en mineralen!



Je hand, je porties!

ZETMEELHOUDENDE PRODUCTEN

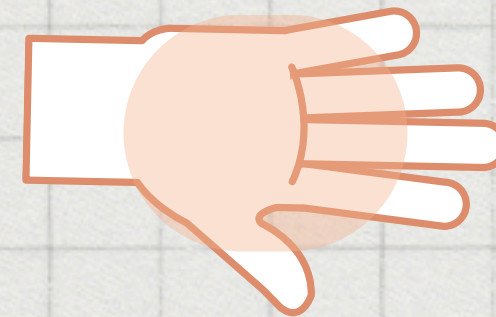
Pasta, rijst,
quinoa,
griesmeel, enz.
(bereid)



1 portie = halve vuist

7 tot 10 porties/dag

Brood



1 portie = gestrekte
handpalm en eerste
vingerkootjes

Aardappelen
en
ontbijtgranen



1 portion = 1 poing

Bij elke maaltijd geeft het je energie. De volkorenversie
is zelfs nog beter vanwege de vezels en vitamines!



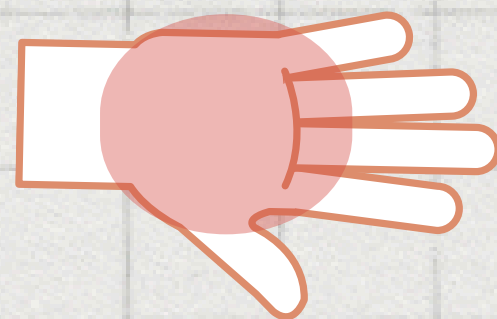
Je hand, je porties!

VVGEVP

1 portie/dag

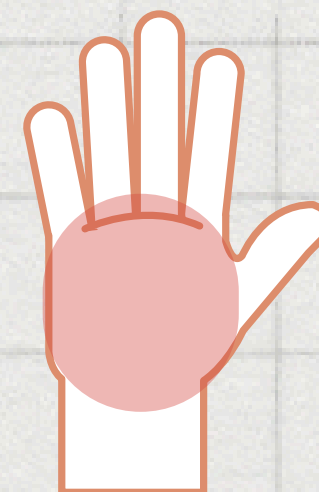


Vis



1 portie = 1 gestrekte handpalm
+ eerste vingerkootjes

Vlees, gevogelte, eieren
en vervangproducten



1 portie = 1 gestrekte
handpalm

Peulvruchten



1 portie = 1 vuist

Om vlees eens te vervangen zijn peulvruchten een goed alternatief
maar weet je wat peulvruchten zijn en hoe je ze moet bereiden?

Als hummus of als hoofdgerecht zijn ze een ideale manier om eiwitten op te nemen !

Je hand, je porties!

ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN

4 porties/dag

Kaas



1 portie = 2 vingertoppen

Yoghurt, zuivel
en
alternatieven



1 portie = 1 vuist

Zuivelproducten zijn goed voor je botten. Ze leveren
ook eiwitten voor je spieren.



riter and Joint Bookrunner

Je hand, je porties!

OLIE EN VETSTOFFEN

2 tot 3 porties/dag



1 portie = duimtop

Vetten zijn belangrijk maar eet ze met mate en varieer de bronnen zodat enkel de goede eigenschappen te behouden!



Je hand, je porties!

NOTEN EN ZADEN

1 portie/dag



1 portie = handpalm



Perfect voor een oppepper voor het sporten.
Kies ze ongezouten, niet omhuld en ongezoet!

Je hand, je porties!



TIPS EN TRUCS OM VAN JE ETEN TE GENIETEN

- Règle de base et conseil d'ami: Vuistregel en persoonlijk advies: laat je telefoon een beetje.... ademen en geniet van je maaltijd met de mensen om je heen. Je berichten kunnen wachten ;).

- Om de hele dag in vorm te blijven, is het ideaal om 4 maaltijden te eten: ontbijt, lunch, een tussendoortje en avondeten.

Vermijd tussendoortjes, die je eetlust opwekken en vaak te rijk zijn aan vet en suiker.

- Voor je broodje tijdens de middag is volkorenbrood ideaal vanwege de vele vezels. Bovendien is het super lekker.
- Vermijd commerciële tonijn-, vlees- of kipsalades... ze erg rijk zijn aan mayonaise.
- Een leuke tip zijn groentesticks te eten als tussendoortje. En als toetje een stuk fruit of een yoghurtdrankje en je batterijen zijn terug opgeladen!

- Heb je al eens gedacht aan groentespreads?

- Hummus op basis van peulvruchten
- Groentebereidingen op basis van gepureerde wortelen of bloemkool
- Marsepein (100% amandelen)
- Fruit in stukjes of gestoofd

Andere ideeën: geplette hardgekookte eieren, verse kaas, zelfgemaakte olijf- of tomatentapenade, enz.

Je hand, je porties!



TIPS EN TRUCS OM VAN JE ETEN TE GENIETEN

- Ontbijten is een belangrijk moment. Het zorgt ervoor dat je de dag rustig kan beginnen met voldoende energie.

Een ideaal ontbijt bestaat uit een graanproduct (zoals volkorenbrood), een zuivelproduct (yoghurt of een beker melk), fruit en een drankje.

Hier zijn een paar ideeën om je te inspireren:

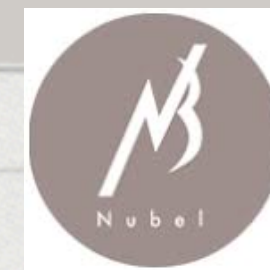
- Twee sneetjes volkoren toast met verse kaas, banaan en thee.

- Een mueslibroodje met een plakje kaas en vers geperst sinaasappelsap.
- Vezelrijke ontbijtgranen (ongezoete havermout of zachte muesli) met yoghurt en een kiwi.

- Soms is een fastfoodmaaltijd een leuk idee maar maak er geen gewoonte van. Beperk de frisdranken in je menu, water is ideaal. Kies af en toe een slaatje ter vervanging van frietjes. En als je een saus nodig hebt, kies dan voor ketchup in plaats van mayonaise ;).

- Lichaamsbeweging is ESSENTIEEL om fit te blijven! Beweeg, wandel, zwem, speel voetbal, rolschaats, dans... Het is allemaal mogelijk. Je kan zelfs je vrienden erbij betrekken.

Als je geen sport beoefent, kan je je aansluiten bij een jeugdbeweging. Zoals je kan zien, is het allerbelangrijkste bewegen en plezier maken.



MIJN FAVORIETE LUNCH

VOLKORENBROOD MET
KIPFILET EN RAUWKOST

DE KLASSIEKER

EEN WRAP MET
ZELFGEMAAKTE
TONIJNSALADE EN
KOMKOMMER

GEWILD

EEN SOEP MET MINI
PASTA OF PEULVRUCHTEN
(BIJV. KIKKERERWTEN,
LINZEN, ENZ.)

HARTIG

PITABROODJES MET
HARDGEKOOKTE EIEREN,
SALADE EN
YOGHURTDRESSING

EIWIT

EEN LEKKERE SLAATJE
MET RAUWKOST, SLA,
MAÏS, PASTA EN BLOKJES
KAAS

VERFRISSEND

STOKBROOD MET TOMAAT,
MOZZARELLA, OREGANO EN
RUCOLA

DE ITALIAAN



MIJN MIDDAGPAUZE

BROOD MET PINDAKAAS
(100% PINDA'S) EN
FRUIT

DE OPPEPPER

GROENTESTICKS
MET VITAMINES

EEN SMOOTHIE MET EEN
HANDJE NOTEN

ENERGIELEVEREND

ZELFGEMAAKTE VANILLE
RIJSTPUDDING

GEWILD

EEN YOGHURTDRAANKJE MET
EEN STUKJE STOKBROOD

PRAKTISCH

EEN ZELFGEMAAKTE WAFEL
MET EEN APPEL

DE FIJNPROEVER



...erwriter and Joint Bookrunner

Blik op de andere Nubel tools



De voedingsmiddelentabel

- De voedingssamenstelling (calorieën, eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels, vitamines en mineralen) van meer dan 1500 voedingsmiddelen, ingedeeld in voedingsgroepen en subgroepen.
- De bijlage bevat voedingsadviezen en informatie over additieven, zoetstoffen, supplementen, enz.



Internubel

Deze gratis online database biedt toegang tot :

- De nutritionele samenstelling van meer dan 10.000 merkvoedingsmiddelen met bijhorende foto's.
- Gestandaardiseerde maten en gewichten.

Bezoek onze website www.internubel.be!

Productgroepen

1. Vleesproducten en vervangproducten
2. Vis, week en schaaldieren
3. Eieren
4. Zuivelproducten en calciumverrijkte sojaproducten

4.1. Melk

4.2. Melkproducten

4.2.1. Kaas

4.2.2. Gefermenteerde melk

4.2.3. Dessert

4.2.4. Room/Milkshake/Ijs

4.3. Calciumverrijkte sojaproducten

5. Oliën en vetten

6. Suikerproducten

7. Graanproducten

8. Groenten en peulvruchten

9. Fruit, noten en zaden

10. Hoeveproducten

11. Voedingsmiddelen voor zuigelingen en kleuters

12. Sportvoeding

13. Voedseladditieven

Dessert, vanille

A photograph of a white ceramic bowl filled with a thick, smooth, light-colored vanilla pudding. A silver spoon is resting on the rim of the bowl. The background is a plain, light blue surface.

Maten en gewichten

potje(s) 125,00 g

Nutritionele waarden per 100 g eetbaar gedeelte of per 100ml

Macro nutriënten

Energie met vezel	111 kcal
Energie met vezel	467 kJ
Eiwitten	3.1 g
Vetten	3.1 g
<u>Verzadigde vetzuren</u>	2.60 g
Enkelv.Omv.Vetzuren, totaal	0.44 g
<u>Meerv.Omv.Vetzuren, totaal</u>	0.03 g
Omega-3-vetzuren, totaal	0.00 g
Omega-6-vetzuren, totaal	0.03 g
Transvetzuren, totaal	0.12 g

Micro nutriënten

Natrium	58 mg
Zout	0.14 g
Kalium	138 mg
Calcium	108 mg
Fosfor	87 mg
Magnesium	12 mg
Ijzer	0.6 mg
Koper	0.1 mg
Zink	0.6 mg
Jodium	14.00 µg
Selenium	1.10 µg

Ontdek onze andere Nubel tools op www.nubel.be

Voedingsplanner

Le planning alimentaire en ligne permet :

- D'avoir un regard complet sur les apports et les dépenses.
- De suivre et adapter son alimentation et ses habitudes grâce au journal personnel.
- De trouver des recettes Nubel mais également d'enregistrer les siennes !
- D'obtenir un bilan total des apports journaliers en format Excel ou PDF imprimable !

Hand- en portiespel

De versie voor volwassenen van het hulpmiddel "Je hand, je porties".

Naast algemeen advies bevat het een interactieve tool en een scorekaart om je voeding te beoordelen in relatie tot de officiële aanbevelingen.



MEET
WEET
EET

NUBEL VZW

Galileelaan, 5 bus 02
1210 Brussel
nubel.nubel@health.fgov.be



www.nubel.be - www.internubel.be



www.facebook.com/Nubel.food



www.instagram.com/nubel_nl

De tool is gebaseerd op de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad (HGR n°9284 en 9285)