

Hand- en Portiespel



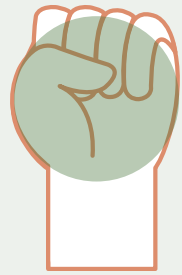
FRUIT

en 2 porties/dag

GROENTEN

3 - 4 porties/dag

1 portie = 1 vuist



Kies voor seizoensgroenten en -fruit

Een portie bladgroente bv. kropsla stemt overeen met 2 vuisten

Een portie soep stemt overeen met 2 vuisten

ZETMEELHOUDENDE PRODUCTEN

6 - 8 porties/dag

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

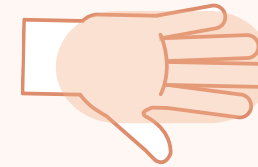


1 portie = 1/2 vuist

Kies voor volkoren zetmeelhoudende producten

Consumeer zetmeelhoudende producten bij alle gerechten maar varieer de bron ervan

Brood



1 portie = de hele hand

Aardappelen en ontbijtgranen



1 portie = 1 vuist

ZUIVEL en plantaardige alternatieven

2 - 3 porties/dag

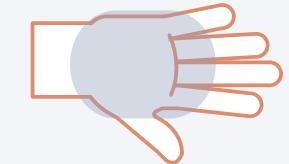
Plantaardige alternatieven moeten verrijkt zijn met calcium en vitamines.

Varieer de bron!



Kaas

1 portie = 1 duim
*blokjes kaas
*2 duimen = verse kaas



Yoghurt, zuivel en alternatieven

1 portie = 1 vuist

1 portie = 1 gestrekte handpalm + eerste vingerkootjes
*sneetje kaas



OLIE EN VETSTOFFEN

2 - 3 porties/dag



1 portie = duimtop

Varieer de olie en maak de juiste keuze naargelang het gebruik (koude of warme bereiding)

Vermijd kokos- en palmolie

Geef de voorkeur aan olie om te bakken

EIWITTEN

1 - 2 porties/dag

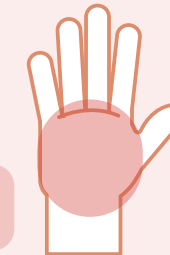
Peulvruchten

1 portie = 1 vuist



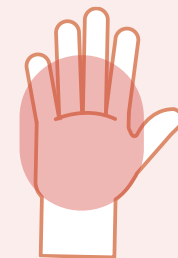
Vlees, gevogelte, eieren en plantaardige alternatieven

1 portie = 1 gestrekte handpalm



Vis

1 portie = 1 gestrekte handpalm + eerste vingerkootjes



Eet minstens eenmaal per week peulvruchten als vleesvervanger

Kies een- tot tweemaal per week voor vis waarvan eenmaal vette vis

Varieer de eiwitbronnen en beperk de consumptie van rood vlees (zoals ronds-, varkens-, kalfs-, paarden-, schapen-, geitenvlees en wild)

NOTEN EN ZADEN

1 portie/dag



1 portie = handpalm

Kies voor ongezouten, ongesuikerd, zonder garnituurlaagje

Hand- en Portiespel

BIJKOMENDE
INFORMATIE



WAAROM?

Door de jaren heen is de gemiddelde portiegrootte significant toegenomen! We hebben de neiging ons bord veel te vol te scheppen en in de verkeerde verhoudingen. Te grote porties doen ons te grote hoeveelheden eten. Te grote porties vergroten echter de kans op overgewicht en de bijbehorende ziektebeelden. Ons bewust worden van de hoeveelheden die we eten, is een eerste stap naar het verminderen ervan!

VOOR WIE?

- De tool is in de eerste plaats gericht op gezonde volwassenen met een matige lichaamsbeweging.
- De tool is aanpasbaar voor een vegetarisch of veganistisch dieet met de hulp van een diëtist.
- In geval van een pathologie, overgewicht, obesitas, eetstoornissen of andere, kan de tool worden aangepast met de hulp van een diëtist of een gezondheidsprofessional.
- Als je zwanger bent of borstvoeding geeft, kan een diëtist of een gezondheidsprofessional de tool voor je aanpassen.
- De tool kan ook worden gebruikt voor kinderen op voorwaarde dat de porties aan de kinderhanden worden aangepast. Als je als ouder meer zekerheid wenst, wend je je tot een diëtist.
- De tool kan als ondersteuning worden gebruikt bij een dieetraadpleging of door andere gezondheidsprofessionals om aanbevelingen voor een evenwichtige voeding mee te geven of opdat patiënten kunnen tonen hoeveel zij eten.

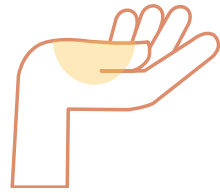
Hand- en Portiespel

BIJKOMENDE

INFORMATIE



DE MATEN



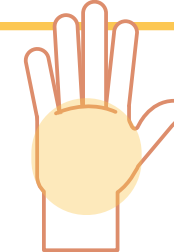
Handpalm



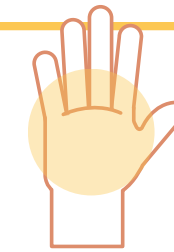
Vuist



Halve vuist



Gestrekte handpalm



Gestrekte handpalm en eerste vingerkootjes



Duim



Duimtop

WAAR EN WANNEER GEBRUIKEN?

- Je kan de tool gebruiken tijdens het koken of om een gerecht samen te stellen per voedingsgroep.
- De tool kan je ook bewust maken van het verschil tussen je eetgewoontes en de aanbevolen hoeveelheden.
- De portiegrootte volgt de individuele grootte van een persoon, als die een gemiddelde dagelijkse energiebehoefte heeft. Een diëtist kan de tool aanpassen voor een erg sportief persoon, iemand met een zeer fysieke job of iemand die gewicht wenst te verliezen.
- De tool is zo ontwikkeld dat de portiegroottes overal eenvoudig te gebruiken zijn zonder bijkomend materiaal.
- Het gebruik van de tool kan geoptimaliseerd worden in overleg met een diëtist of een gezondheidsprofessional.

Hand- en Portiespel

BIJKOMENDE

INFORMATIE



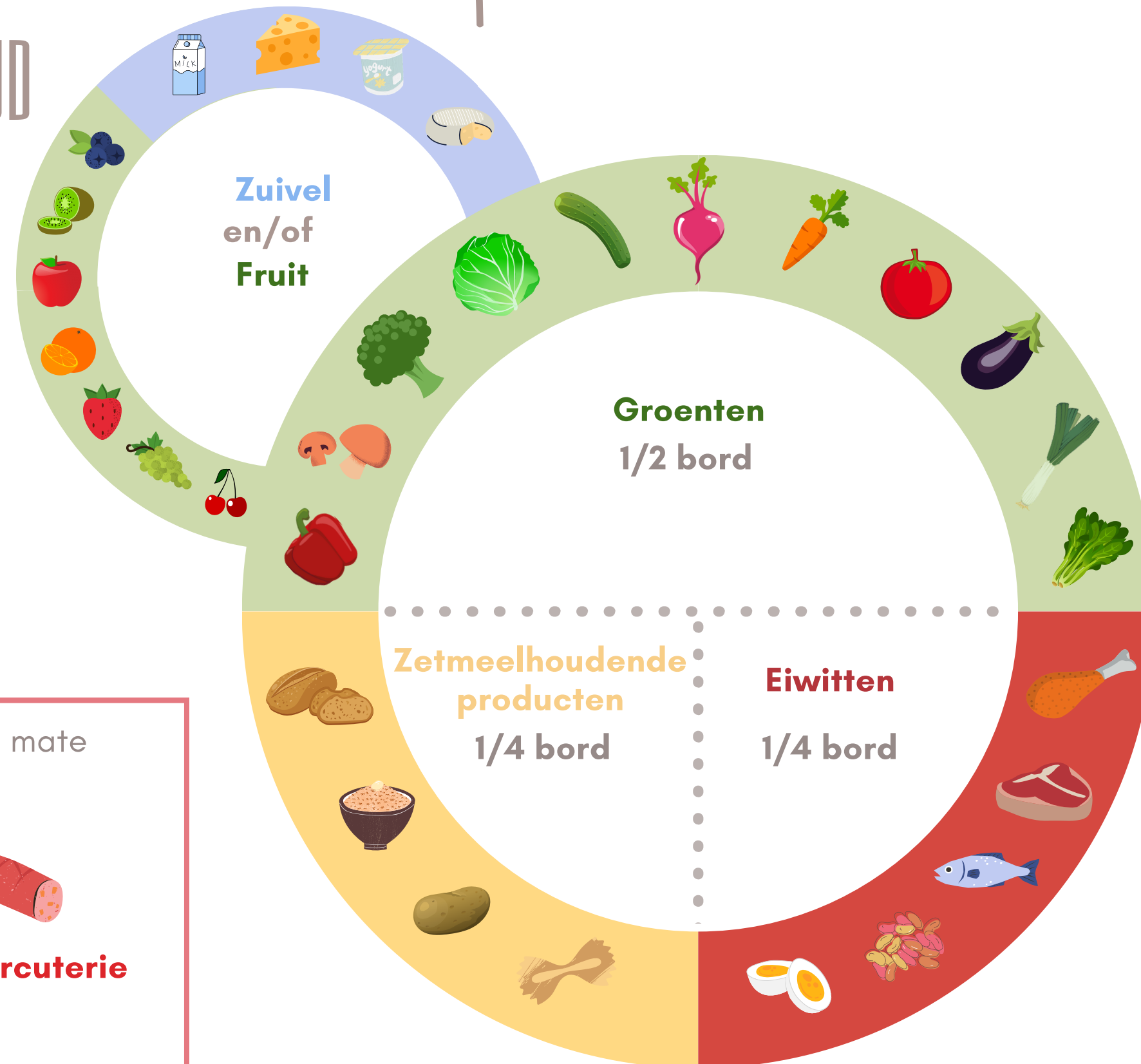
TIPS OM DE PORTIEGROOTTES TE BEHEREN

- Gebruik de tool " Hand- en Portiespel " als basis om je gerecht samen te stellen.
- Gebruik kleinere borden of kommen zodat ze goed gevuld lijken: een groot bord dat halfvol ligt, kan immers de indruk wekken dat je niet genoeg gegeten hebt.
- Vermijd beeldschermen tijdens het eten en eet in een rustige omgeving.
- Consumeer producten die een hoog verzadigingsgevoel geven (volkorengraan producten).
- Leg tijdens het eten af en toe je bestek neer, aarzel niet om meermaals te pauzeren.
- Leer naar de signalen van je lichaam te luisteren voordat je opnieuw opschept: "Heb ik echt nog honger?"
- Pas na ongeveer twintig minuten hebben we een voldaan gevoel, het is daarom belangrijk om langzaam te eten en ook goed te kauwen voor een betere vertering.
- Concentreer je op je zintuigen: geuren, texturen, smaken, kleuren. Dit geeft je het gevoel dat je ten volle van je eten hebt genoten.

Hand- en Portiespel



MIJN EVENWICHTIGE MAALTIJD



Begeleidende vetstoffen

- Varieer de bron
- Kies voor vetstoffen rijk aan omega 3 vetzuren
- Niet alle oliën zijn geschikt om te verwarmen!

Dranken



Ongesuikerd water

- minstens 1,5 l per dag



Koffie en thee

- maximum 3 tassen per dag



Gesuikerde dranken, vruchtensap en smoothies

- occasioneel
- bevatten suiker

Extra's

eet ze occasioneel en met mate



Vetrijke, gezouten of gesuikerde snacks



Alcohol

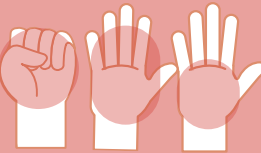
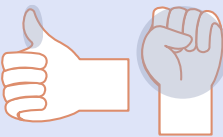


Charcuterie

MIJN DASHBOARD

Noteer in deze tabel per voedingsgroep het aantal porties dat je ervan eet per maaltijd. Zo kan je beoordelen of je eet volgens de aanbevelingen.



	Fruit	Groenten	Zetmeel- houdende producten	Eiwitten	Zuivel	Noten en zaden	Olie en vetstoffen
Ontbijt							
Tussendoortje							
Lunch							
Tussendoortje							
Avondeten							
Tussendoortje							
Totaal							
Aanbeveling	2 	3-4 	6-8 	1-2 	2-3 	1 	2-3 

Blik op de andere Nubel-tools



Voedingsmiddelentabel

Deze bevat:

- De voedingssamenstelling (calorieën, eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels, vitamines en mineralen) van meer dan 1.600 voedingsmiddelen, ingedeeld in groepen en subgroepen.
- In bijlage bij de tabel vind je informatie over voedingsadviezen, officiële aanbevelingen, de praktische toepassing ervan, informatie over additieven, zoetstoffen, voedingssupplementen, enz.



DE BELGISCHE VOEDINGSMIDDELENTABEL

7^{de} editie 2022

Internubel

Dit is een online databank met gratis te raadplegen informatie over:

- De nutritionele samenstelling van meer dan 12.000 merkproducten,
- Productfoto's en gestandaardiseerde maten en gewichten.

Benieuwd? Ga naar 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. Olieën 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. Voedsel toevoegingen	

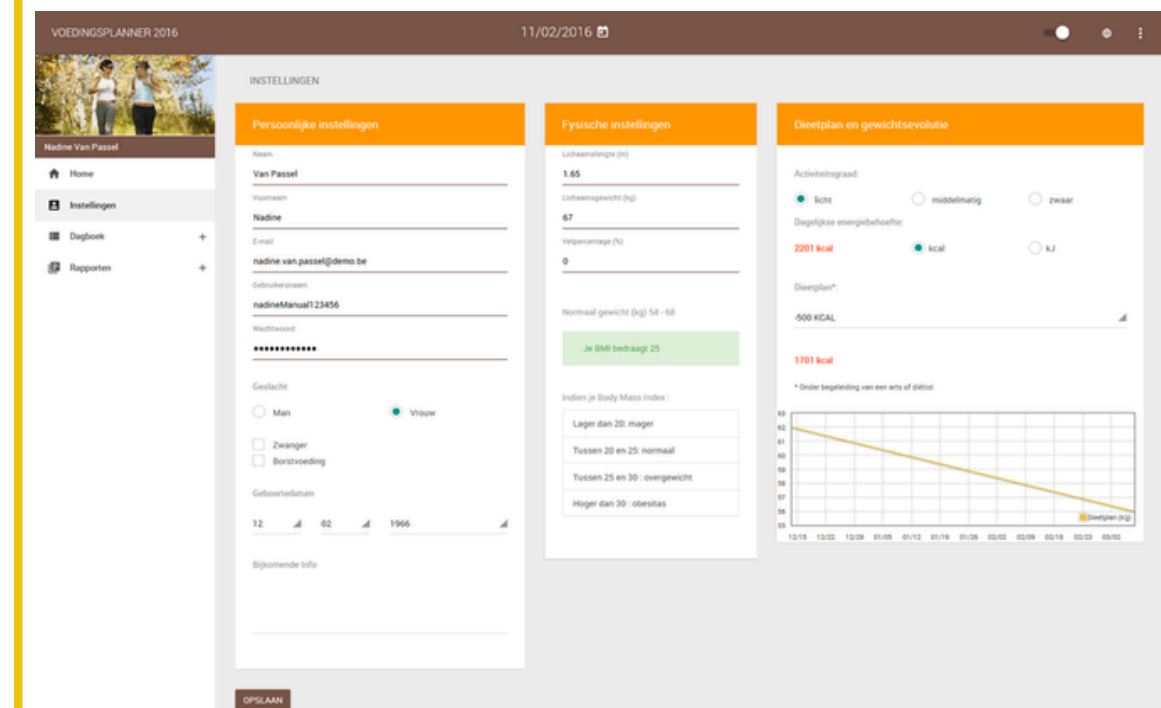
Dessert, vanille	
	
Maten en gewichten	125,00 g
potje(s)	
Nutritionele waarden per 100 g eetbaar gedeelte of per 100ml	
Macro nutriënten	
Energie met vezel	111 kcal
Energie met vezel	467 kJ
Eiwitten	3,1 g
Vetten	3,1 g
Verzadigde vetzuren	2,60 g
Enkelv.Omv.Vetzuren, totaal	0,44 g
Meerv.Omv.Vetzuren, totaal	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

Alle tools van Nubel staan op www.nubel.be

Voedingsplanner

Waar de tool "Hand- en Portiespel" een idee geeft van de portiegroottes, biedt de online voedingsplanner de volgende mogelijkheden:

- Een volledig overzicht krijgen van je energie-inname en -verbruik
- Je voeding en voedingsgewoontes opvolgen en aanpassen
- Recepten van Nubel opzoeken maar ook je eigen recepten toevoegen!
- Een volledig overzicht van je dagelijkse voedselinname in Excel- of pdf-formaat opslaan of afdrukken!



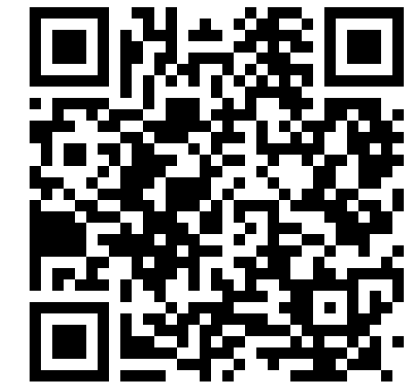


NUBEL vzw

Galileelaan 5 bus 02, 1210 Brussel

02 524 72 20

nubel.nubel@health.fgov.be



Vind alle informatie op onze website



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)