

27 mei 2024

## Wandelchallenge Amersfoort Bloedsuikerspiegel & bewegen

Caroline van Oene

### Informatie:

#### Waarom eet jij?

- Lekker, makkelijk, goedkoop? Honger? Trek? Lekker & gezond? Gezelligheid?  
**Voeden van je lichaam?**



#### Wat eet jij?

- Macro ingrediënten: Koolhydraten, vetten, eiwitten
- Micro ingrediënten: Vitaminen en mineralen
- **Bewerken van voeding** → zorgt voor minder echte voedingsstoffen en een te veel aan koolhydraten (en vaak ook zout en vet).

#### Wanneer stop jij met eten?

- Honger: lichamelijk en/of psychisch
- **Verzadiging:** als je vol zit; blijft langer als je veel vezels eet (en eiwitten)

### Thuis doen: Lekker en gezond eten 😊

<b>Eet meer:</b>	Groenten Fruit Volkoren producten Peulvruchten Noten	
<b>Eet minder:</b>	(toegevoegde) Suikers Verzadigd en/of Transvetten Zout	

### Waarom? Wat levert het jou op?

1. Meer energie
2. Lekkere voeding die NIET ten koste gaat van je gezondheid
3. Voorkomen, genezen of verminderen van vele ziektes!
4. Beter slapen