

Wat te doen om goed te eten ?

Hier zijn enkele tips om je te helpen beter te eten :

1. Het is beter om fruit en groenten te eten :

- **van het seizoen.**

Bijvoorbeeld, we eten in België geen aardbeien in de winter.

- **lokaal.**

Dit betekent groenten en fruit geproduceerd in België.

- **biologisch.**

Dan worden er geen chemische producten gebruikt om fruit en groenten te verbouwen.

Waarom ?

Omdat sommige producten die men op het veld gebruikt slecht zijn voor de gezondheid.

Bijvoorbeeld : de pesticiden.

Het zijn producten om insecten te doden.

Door pesticiden kan je soms ziek worden.

Zoals kanker, de ziekte van Parkinson,



2. Je moet niet te veel vlees eten.

Je kan beter geen gerookt of bewerkt vlees en vis eten

Dit zijn bijvoorbeeld vleeswaren zoals hesp of paté.



Waarom ?

In bewerkt vlees of bewerkte vis zitten nitrieten.

Wanneer men te veel nitrieten eet, kan men kanker of andere ziekten krijgen.



3. Gebruik geen plastic bewaarpotten.

Je kan beter potjes gebruiken in glas of in inox.
Vooral als je ze in de oven of in de microgolfoven zet.



Inox is grijs en lijkt op metaal.

Gebruik geen drinkflessen in aluminium, of drankblikjes en conservenblikken.



Waarom ?

In plastic zitten producten die slecht zijn voor de gezondheid.
Deze producten kunnen dan overgaan in het voedsel of in de dranken.
Vooral wanneer men het plastic verwarmt.

In aluminium drinkbussen, drankblikjes en conservenblikken zitten ook producten die slecht zijn voor de gezondheid.

4. Eet niet te veel industrieel voedsel.

Het is beter om maaltijden te eten die je zelf klaarmaakt.
Industrieel voedsel is bijvoorbeeld :

- lasagne of pizzas die men in de supermarkt koopt,
- of koekjes uit de supermarkt.

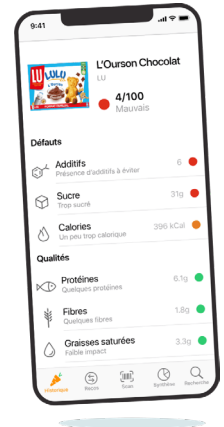


Waarom ?

In industrieel voedsel zitten vaak veel verschillende producten.
Zodat het voedsel niet te snel bederft of om smaak te geven aan het voedsel.
Deze producten zijn vaak slecht voor de gezondheid.



Om jezelf te helpen kan je de Yuka applicatie gebruiken.
Dit is een applicatie op de gsm.
Met deze applicatie kan je een product scannen.
En de applicatie zegt je of dit product goed
of slecht is voor de gezondheid.



5. Eet niet te veel grote vissen of zoetwatervissen.

Zoetwatervissen zijn vissen
die in meren, vijvers en rivieren leven.

Voorbeelden van vissen die je beter niet kan eten :

- tonijn,
- zeeduivel
- zeebrasem,
- zwaardvis,
- heilbot,
- zeewolf,
- meerval,
- karper.



Waarom ?

Er is veel vervuiling in de oceanen, zeeën en rivieren.
Er zit dus ook vervuiling in de vissen.
Het is slecht voor de gezondheid om te veel vis te eten
omwille van die vervuiling.



6. Eet niet te veel voedingsmiddelen uit de zee. Bijvoorbeeld, mosselen.

Waarom ?

Er zitten vaak kleine stukjes plastic in.



7. Eet niet te veel dierlijke vetten.

Dierlijke vetten zijn vetten afkomstig van dieren.

Bijvoorbeeld : boter of room

die gemaakt worden van dierlijke melk.



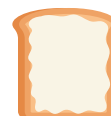
Waarom ?

Dierlijke vetten zijn minder goed voor de gezondheid.

Het is beter om plantaardige vetten te eten.

Dit is vet afkomstig van planten.

Bijvoorbeeld : olijfolie



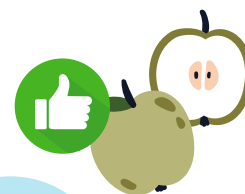
8. Eet niet te veel voedsel met toegevoegde suikers.

Toegevoegde suikers betekenen dat je extra suiker toevoegt.

Koeken bevatten vaak toegevoegde suikers.

Dit is niet zo voor fruit.

Fruit bevat suiker, maar er is geen extra suiker aan toegevoegd.



Waarom ?

Wanneer men te veel toegevoegde suikers eet, kan men :

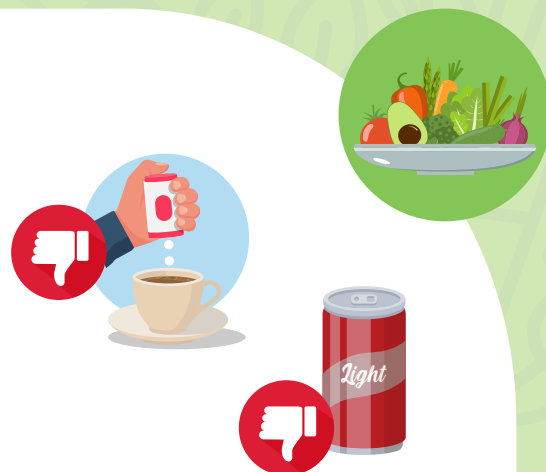
- diabetes krijgen, dit is een ziekte.
- In gewicht toenemen.

Wanneer men te zwaar wordt, is dit slecht voor de gezondheid.



9. Eet geen nepsuikers.

Nepsuikers hebben de smaak van suiker maar het zijn geen suikers.
Bijvoorbeeld, aspartaam is een nepsuiker.
Dat wordt vaak gebruikt in light producten.
Zoals Cola light.



Waarom ?

Wanneer men te veel nepsuikers eet, is het hetzelfde als met suiker, je kan er ziek van worden.
En ze zijn slecht voor de gezondheid.

10. Gebruik keramische pannen of pannen in inox, of in gietijzer.

Gebruik geen pannen met antiaanbaklaag.
Antiaanbaklaag betekent dat het voedsel niet plakt aan de pan.
Meestal is dit gemakkelijker om te koken.
Maar het is slecht voor de gezondheid.



11. Kook granen of aardappelen niet te lang. Bak niet te hard op de barbecue.

Waarom ?

Omdat als men te lang laat koken, er een product vrijkomt in de voeding.
Dit product kan kanker veroorzaken.
Dit geldt ook als men te hard bakt op de barbecue.

