

GENDERSPECIFIEKE AANDACHTSPUNTEN VOOR VOEDINGSVOORLICHTERS

Mannen zijn anders dan vrouwen. Biologisch gezien maar ook op het vlak van gezondheid, eetgewoonten, vaardigheden en attitudes.

De voedingsprioriteiten om meer volkoren granen, groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden te eten gelden zowel voor mannen als vrouwen.



Vrouwen maken zich doorgaans meer zorgen om hun lichaamsgewicht en zijn gevoeliger voor beloften voor snel gewichtsverlies.



Veel mannen nemen nog te veel vlees en vleesbereidingen, snacks en gesuikerde en alcoholische dranken. Ze zijn vaak ook minder bezig met boodschappen doen en koken en eten frequenter buitenshuis.



MEER VOLKOREN

- Geef de voorkeur aan volkoren deegwaren en volle rijst.
- Kies volkorenbrood of brood dat minstens voor de helft uit volle granen bestaat.
- Belegd broodje? Kies steevast voor de bruine variant met een extra portie groenten.

DAGELIJKSE PORTIE NOTEN EN ZADEN

- Een handje per dag.
- Verrijk er gerechten, soepen en salades mee.
- Als tussendoortje of bij de boterham.

MEER GROENTEN, FRUIT EN PEULVRUCHTEN

- Tips & tricks om genoeg groenten te eten.
- Tips om lekker makkelijk meer fruit te eten.
- Zet minstens 1 keer per week peulvruchten op het menu, bv. als beleg op de boterham, in een salade of in een stoofpotje.

MEER FOCUS OP GEZONDHEID IN PLAATS VAN OP GEWICHT

- Heb aandacht voor een gevarieerd en ontspannen eetgedrag, meer beweging, voldoende slaap en psychisch welzijn.

HET IDEALE DIEET?

- Een gezond en gevarieerd voedingspatroon.
- Volgens de richtlijnen van de voedingsdriehoek.
- Let op met crashdiëten. Wonderdiëten bestaan niet.
- Beweeg voldoende en regelmatig. Ga te voet of neem de fiets voor korte afstanden en neem de trap in plaats van de lift.

LET OP MET LIGHT

- Een lightproduct bevat minstens 30% minder energie, suiker, vet of zout dan de normale versie.
- Minder vet, suiker of calorieën is niet per se gelijk aan vetarm, suikerarm of caloriearm.
- Neem geen grotere portie omdat het 'light' is.
- Check het etiket.

MINDER VLEES

- Wissel af met vis, eieren en peulvruchten.
- Een portie ter grootte van de handpalm volstaat. Vul de helft van je bord met groenten en een kwart met aardappelen of volkoren granen.
- Vervang het traditionele trio vlees-aardappelen-groenten eens door een eenpansgerecht met minder vlees en meer groenten.

MINDER SUIKER EN VET

- Leng gesuikerde dranken aan met water en/of verminder geleidelijk het aantal glazen per dag.
- Combineer snacks waar mogelijk met iets gezond en beperk de portie. Vraag bijvoorbeeld extra groenten bij pita, neem een klein pakje friet en kies een minisnoepreep.
- Verlicht sauzen met yoghurt natuur en/of verminder de sausportie.

MINDER BIER

- Drink niet meer dan 10 glazen alcohol per week. Spaar ze niet op voor het weekend.
- Drink niet elke dag.
- Grote dorst? Neem eerst een glas water.
- Een pils (25 cl) en een speciaal bier (33 cl) leveren ongeveer evenveel calorieën als 1,5 en 2,5 sneden brood.

VAKER ZELF KOKEN

- Kook vaker zelf verse, huisbereide maaltijden.
- Probeer eens te 'meal preppen'.
- Doe eens wat vaker zelf boodschappen.

 Meer lezen: www.nice-info.be/nutrinews/genderspecifiek-voedingsadvies. Verder advies op maat kan nodig zijn om gewenste aanpassingen van het voedingspatroon te bekomen.