

# BOODSCHAPPENLIJSTJE



## Gezond eten met een plan

Vooruit kijken en werken met een plan kan helpen om gezonder te eten en meer ongezonde verleidingen te weerstaan. Het draagt ook bij tot minder voedselverspilling en is meer budgetvriendelijk.

### Maak een weekplanning.

Hoe zien de komende werkdagen, schooldagen en het weekend eruit? Hoe zien de eetmomenten eruit? Welke maaltijden neem je thuis en welke buitenshuis? Wie eet er thuis mee en wanneer?

### Gebruik een maaltijdplanner, een boodschappenlijstje en een kookplanner.

Plan je menu voor de komende week. Leg ook vast wanneer je een boodschappenlijstje opstelt, naar de winkel wil gaan en vooruit kan koken.

Een maaltijdplanner en een kookplanner vind je op [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Materialen > Tools.

### Noteer het plan.

Hou je planning bij op papier, op een schrijfbord of digitaal, in een planner of een agenda. Kies wat voor jou het beste werkt.



## 5 extra tips

### 1. Zorg voor een gezonde basisvoorraadkast

Handig om altijd in huis te hebben: volkoren graanproducten (bv. haver-vlokken, deegwaren, crackers, volkoren bloem), aardappelen, uien, verse groenten en fruit, peulvruchten, noten en zaden, melk, yoghurt, kaas, eieren, groente- en visconserven, olie, azijn, gedroogde kruiden.

### 2. Maak een boodschappenlijstje

- ▶ Op basis van je maaltijdplanner (zie [www.nice-info.be/materialen/tool-maaltijdplanner](http://www.nice-info.be/materialen/tool-maaltijdplanner)).
- ▶ Check wat je nog in de koelkast, de diepvries en de voorraadkast hebt.
- ▶ Welke ingrediënten moet je nog kopen en hoeveel heb je hiervan nodig?
- ▶ Noteer ze per locatie (bv. in de supermarkt, bij de bakker of de groenteboer) of per afdeling in de supermarkt (bv. de groente- en fruitafdeling, het zuivel-schap).

### 3. Plan je winkelbezoek

- ▶ Beperk het aantal winkelbezoeken tot bijvoorbeeld een of twee keer per week.
- ▶ Ga prikkels die jou makkelijk verleiden tot ongezonde voedselkeuzes zoveel mogelijk uit de weg: bestel eventueel je boodschappen online en ga niet met honger winkelen.

### 4. Hou je aan het lijstje

- ▶ Laat je niet verleiden door promotie-acties voor minder gezonde producten of grote hoeveelheden.
- ▶ Koop niet meer dan je nodig hebt.

### 5. Hou het voedselveilig

- ▶ Koop geen beschadigde producten zoals gedeukte conservenblikken.
- ▶ Kneuzingen doen groenten en fruit sneller bederven.
- ▶ Een gekke vorm kan geen kwaad.
- ▶ Koop gekoelde producten op het einde van je boodschappentocht en bewaar ze zo koel mogelijk.
- ▶ Voorzie een isothermische tas of koeltas voor ingevroren producten.



# BOODSCHAPPENLIJSTJE



WAT EN HOEVEEL?					CHECK
<b>brood, graanproducten, aardappelen</b>	.....	.....	.....	.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ bij voorkeur volkoren</li> <li>✓ zonder toegevoegde suikers</li> </ul>
<b>fruit</b>	.....	.....	.....	.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ min. 2 stuks fruit/dag/persoon</li> <li>✓ bij voorkeur vers, lokaal, seizoensgebonden</li> </ul>
<b>groenten</b>	.....	.....	.....	.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ min. 300 g groenten/dag/persoon</li> <li>✓ bij voorkeur vers, lokaal, seizoensgebonden</li> </ul>
<b>noten, zaden</b>	.....	.....	.....	.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ongezouten</li> <li>✓ zonder krokant jasje</li> </ul>
<b>melk, melkproducten</b>	.....	.....	.....	.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 tot 3 porties zuivel/dag/persoon</li> <li>✓ varieer met melk, yoghurt en kaas</li> <li>✓ zonder toegevoegde suikers</li> </ul>
<b>peulvruchten</b>	.....	.....	.....	.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ meerdere keren/week</li> </ul>
<b>vlees, vis, gevogelte, eieren</b>	.....	.....	.....	.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ wissel voldoende af</li> <li>✓ bij voorkeur vers, niet-bewerkt vlees</li> <li>✓ max. 300 g rood vlees/week/persoon</li> <li>✓ min. 200 g (vette) vis/week/persoon</li> <li>✓ bij voorkeur seizoensgebonden vis</li> </ul>
<b>oliën, smeer- en bereidingsvet</b>	.....	.....	.....	.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ rijk aan onverzadigde vetzuren, waaronder omega 3-vetzuren</li> </ul>
<b>conserven</b>	.....	.....	.....	.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ onbeschadigd</li> <li>✓ zonder toegevoegde suiker, zout</li> </ul>
<b>uit de diepvries</b>	.....	.....	.....	.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zonder toevoegingen (bv. room)</li> <li>✓ als laatste</li> <li>✓ in een koeltas</li> </ul>
<b>drinken</b>	(kraantjes)water, thee, koffie				<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zonder toegevoegde suikers</li> </ul>



Meer informatie: [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Thema Voedselvaardigheden