

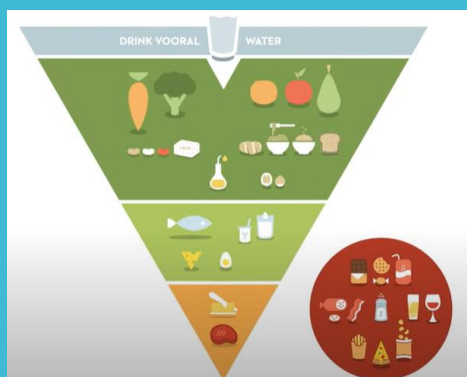
Archery 4 life

De Voedingsdriehoek - [Home](#) | [Gezond Leven](#)

Voedingsdriehoek

- Boogschieten is een 'way of life', het gaat verder dan enkel wat pijlen schieten.
- Daarmee dat Boogsport Vlaanderen start met 'Archery 4 life'
- We nemen je mee in het boogschieten, maar dan buiten het boogschieten
- In dit deel kan je heel wat informatie vinden over de voedingsdriehoek en gezonde voeding

Voedingsdriehoek



- Alle info over de voedingsdriehoek vind je op [Voedingsdriehoek | Gezond Leven](https://gezondleven.be/voedingsdriehoek)

De verschillende zones

Blauw

Helemaal bovenaan de voedingsdriehoek staat 'water'. Water is cruciaal voor de vochtbalans van je lichaam. Daarom krijgt het voorrang boven alles. De voorkeur gaat naar kraanwater, want dat is beter voor het milieu dan flessenwater.



De verschillende zones

Donkergroen

Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan [onverzadigde vetzuren](#)). Een overwegend plantaardig voedingspatroon heeft bovendien een lagere milieu-impact. Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen.



- [Onverzadigde vetzuren](#)

De verschillende zones

Lichtgroen

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.



De verschillende zones

Oranje

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bijv. ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitaminen in boter.

Voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong hebben over het algemeen een hogere milieu-impact. Vooral rund- en lamsvlees (rood vlees) leggen veel druk op de planeet.



- [Verzadigde vetzuren](#)

De verschillende zones

Rood: de restgroep

De rode bol of restgroep staat los van de driehoek en bevat lege calorieën. Deze voedingsmiddelen leveren veel energie, maar weinig of geen nuttige voedingsstoffen. Ze vullen wel, maar zijn niet voedzaam. Aan deze producten werd heel wat suiker, vet en/of zout toegevoegd, en/of werd het ongunstige gezondheidseffect voldoende overtuigend aangetoond. Ze zijn vaak ultrabewerkt en kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood ... Deze voedingsmiddelen zijn overbodig in een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon. Probeer ze dus niet te vaak en niet te veel te eten.



- Rode bol of restgroep
- Ultrabewerkt

Tips bij de voedingsdriehoek

Tips bij de voedingsdriehoek |
Gezond Leven



DRINK VOORAL **KRAANWATER**

WATER IS DE BESTE DORSTLESSER.
KIES KRAANWATER I.P.V. FLESSENWATER

EET MEER **FRUIT EN GROENTEN**, BIJ VOORKEUR VAN HET SEIZOEN

LAAT JE INSPIREREN DOOR ONZE SEIZOENKALENDER



KIES YAKER VOOR **PEULVRUCHTEN, VOLLE GRANEN EN NOTEN**

GEEF DE VOORKEUR AAN WEINIG BEWERKTE VARIANTEN

EET MINDER VLEES EN VERKIES **GEVOGELTE, VIS EN EIEREN** BOVEN ROOD EN BEWERKT VLEES

EET MINDER VAAK VLEES, MATIG JE PORTIE
EN MAAK BETERE KEUZES



EET EN DRINK ZO WEINIG **MOGELIJK LEGE CALORIEËN**

VERVANG ZE DOOR GEZONDERE VARIANTEN
UIT DE VOEDINGSDRIEHOEK

VERMIJD VOEDSELVERLIES



EET NIET MEER DAN JE LICHAAM NODIG HEEFT

Tips bij de voedingsdriehoek

- Drink vooral water en kraanwater
- Eet meer groenten en fruit, bij voorkeur van het seizoen
- Kies vaker voor peulvruchten, volle granen en noten
- Eet minder vlees en verkies gevogelte, vis en eieren boven rood en bewerkt vlees
- Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën zoals frisdrank, snacks en snoep
- Vermijd voedselverlies: plan je maaltijden en doe slim boodschappen
- Eet niet meer dan je lichaam nodig heeft