

Quickscan Voeding:

Eet je gezond?

Vul
de
score
in:



1. Eet je elke dag 2 stukken fruit?
0 ja (2) 0 nee (0) 0 soms (1) _____
2. Gebruik je vloeibaar vet bij bereiding van de warmemaaltijd?
0 ja (2) 0 nee (0) 0 soms (1) _____
3. Eet je 3 volledige maaltijden per dag (dus inclusief ontbijt)?
0 ja (2) 0 nee (0) 0 soms (1) _____
4. Drink je minimaal 1,5 liter vocht (= 8-10 glazen, inclusief koffie, thee en zuivel)?
0 ja (2) 0 nee (0) 0 soms (1) _____
5. Eet je volkorenbrood (in plaats van witbrood)?
0 ja (2) 0 nee (0) 0 soms (1) _____
6. Besmeer je je brood (met halvarine of margarine)?
0 ja (2) 0 nee (0) 0 soms (1) _____
7. Eet je elke dag 4 grote lepels (= opscheplepels) groente of rauwkost?
0 ja (2) 0 nee (0) 0 soms (1) _____
8. Eet je vaker dan één keer per week gefrituurde snacks als avondmaaltijd?
0 ja (0) 0 nee (2) 0 soms (1) _____
9. Drink je per dag 2 of meer glazen alcohol?
0 ja (0) 0 nee (2) 0 soms (1) _____
10. Snack je regelmatig tussen de maaltijden door (koek, snoep, drop, chips, kaas, worst, etc.)?
0 ja (0) 0 nee (2) 0 soms (1) _____
11. Gebruik je (riet)suiker in je koffie en thee?
0 ja (0) 0 nee (2) 0 soms (1) _____
12. Gebruik je 1 of meer glazen (200 ml) frisdrank (ook limonadesiroop) of vruchtensap per dag?
0 ja (0) 0 nee (2) 0 soms (1) _____
13. Neem je elke dag ½ liter (karne)melk, yoghurt of andere zuivel?
0 ja (2) 0 nee (0) 0 soms (1) _____
14. Eet je elke dag vlees, vis, kip of vleesvervanger?
0 ja (2) 0 nee (0) 0 soms (1) _____
15. Eet je zilvervliesrijst en volkoren pasta?
0 ja (2) 0 nee (0) 0 soms (1) _____

Totaalscore _____



Score:

Minder dan 15 punten

Onvoldoende. Je eetpatroon is niet gezond! Om gezondheidsklachten te verhelpen of voorkomen is het goed om hier eens kritisch naar te kijken. De diëtist kan je helpen om inzicht te krijgen in je eetgewoonten en stap voor stap verbeteringen aan te brengen.

15-25 punten

Niet slecht, maar er is zeker ruimte voor verbeteringen.

Wil je graag weten wat je nog kunt verbeteren en hoe je dat het beste kunt doen? De diëtist helpt je hier graag bij.

25-30 punten

Uitstekend! Je eet goed en bewust. Houden zo! Onderstaande tips maken het je mogelijk nog wat makkelijker.

Eet-beter-tips

- Zorg ervoor dat je gevarieerd eet, dan is de kans groot dat je alle belangrijke voedingsstoffen zoals vitamines, koolhydraten, eiwitten, mineralen, vezels vocht binnenkrijgt.
- Wees zuinig met verzadigd vet maar zorg wel voor voldoende vitamine A, D en gezonde vetzuren (onverzadigd). Besmeer dus je brood met een halvarine en gebruik olie of vloeibaar bak- en braadvet bij de bereiding van de warme maaltijd.
- Boterhammen, aardappelen, pasta en rijst bevatten niet veel vet, dat zit meestal in het beleg of in de jus of saus. Let daar dus op.
- Groente en fruit zit barstensvol vitamines, mineralen en vezels. Wieveel groente en fruit eet, vermindert de kans op hart- en vaatziekten
- Als je drie goede maaltijden per dag eet, heb je minder behoefte aan tussendoortjes: wel zo gezond!
- Door veel te drinken worden afvalstoffen sneller afgevoerd. Met 1,5 liter vocht per dag zit je goed. Alleen met mate alcohol!
- Wees zuinig met zout. Te veel zout laat de bloeddruk oplopen.
- Vlees, vis, kip of vleesvervanger bevatten eiwit, ijzer en B-vitamines. Probeer wel zoveel mogelijk de magere soorten te kiezen!
- Melk en ander zuivel bevat eiwit, calcium, B-vitamines, fosfor en zink. Gebruik hiervan dagelijks ½ liter in totaal. Ook goed tegen botontkalking (osteoporose).