



KIES GEZOND

Kinder Obesitas Centrum



laurentius

Eet gezond volgens de schijf van vijf

Elke dag kiezen we eten en drinken voor het ontbijt, de broodmaaltijd of het warme eten. In dit boek vind je een lijst van eten en drinken die we dagelijks gebruiken.

Hoe kies je gezond? Kies elke dag iets uit elk vak van de schijf van vijf. Wissel producten binnen deze schijven ook af.

Zo eet je gezond en zorg je goed voor jezelf!



- Eet gevarieerd
- Eet niet teveel en beweeg
- Eet minder verzadigd vet
- Eet veel groente en fruit
- Eet veilig

Belangrijke tips

- Neem **genoeg tijd** voor iedere maaltijd.
- **Eet rustig**, neem kleine hapjes en kauw het voedsel goed fijn. Geniet van jouw maaltijd.
- **Sla geen maaltijden over en eet niet de hele dag door**. Jouw lichaam heeft behoefte aan regelmaat.
- Drink tussen de maaltijden door alleen water of thee en koffie **zonder suiker**.
- Vermijd **dubbele** koolhydraten tijdens de warme maaltijd.
Eet geen rijst samen met aardappelen, of rijst samen met pasta, of rijst samen met bulgur, of pasta samen met aardappelen.
- Eet **geen brood bij de warme maaltijd**.
- Neem bij voorkeur **volkoren brood** in plaats van wit brood.
- Pas op met vet. Gebruik mager vlees en kaas. Gebruik bij het klaarmaken van voedsel **weinig** vet.
- Maak **bewuste** keuzes en ga verstandig om met zoetheid, zoals koekjes en snoepjes.
- Leer je aan om thee en koffie **zonder suiker** te drinken.
Gebruik niet meer dan 10 zoetjes per dag en niet meer dan 3 glazen light dranken per dag.
- Drink per dag **1½ tot 2 liter** water.
- Probeer **meer te bewegen**.
- Weeg jezelf **1x per week** 's ochtends op een vaste dag.

Stoplicht-lijst

Voedingsmiddelen	Rood	Oranje	Groen
------------------	-------------	---------------	--------------

BROODMAALTIJD			
<p>Broodsoorten en ontbijtgranen</p> <p>Brood is een belangrijke leverancier van koolhydraten. Het is verstandig juist voor volkoren broodsoorten te kiezen.</p>	<p>1 Rode vlag per 30 gram: Cornflakes Rice Crisps (alle varianten) Honeyloops etc.</p> <p>2 rode vlaggen per stuk: Croissant (spelt) Spijsbrood, Amandelbrood Chocoladebroodje/croissant Saucijzenbroodje Worstenbroodje Kaasbroodje Frikandelbroodje Andere gevulde bladerdeegbroodjes.</p>	<p>Witbrood Turks witbrood Krentenbrood Mueslibol Harde of zachte broodjes Stokbrood (wit) Beschuit Peperkoek (ZERO) max 1 per dag</p> <p>Cruesli Creamcracker Rijstwafels naturel</p>	<p>Volkoren brood Roggebrood Bruinbrood Turks bruinbrood Meergranenbrood Volkoren beschuit</p> <p>Bruin of volkoren knäckebröd/cracker</p> <p>Havermout Brinta Fibre Flakes van AllBran Muesli (1 eetlepel)</p>
<p>Halvarine etc. voor op brood</p> <p>Halvarine bevat vitamine A en D</p>	<p>1 rode vlag per boterham: Margarine Roomboter</p>	<p>Dieetmargarine</p>	<p>Dieethalvarine en andere smeersels met minder dan 40% vet en minder dan 16 gram verzadigd vet per 100 gram.</p>
<p>Kaas (plak 25-30 gr)</p>	<p>Per plakje, 1 rode vlag: Geitenkaas Volvette buitenlandse kaassoorten (zoals brie, Camebert)</p>	<p>Volvette kaas (48+ kaas) Volvette smeerkaas (48+) (max 1 plak per dag) Edammer kaas 40+ Magere Feta, Mozzarella 30+ Smeerkaas</p>	<p>20+ en 30+ kaas 20+ smeerkaas Hüttenkäse Zwitserse strooikaas</p>
<p>Vleeswaren</p>	<p>Per boterham/plakje, 1 rode vlag: Bacon/spek Cornedbeef Paté Salade zoals eiersalade, tonijnsalade etc. Alle worstsoorten (o.a.</p>	<p>Magere paté (bij meer dan 2 per dag 1 rode vlag per broodbeleg)</p> <p>Filet américain</p>	<p>Achterham Magere rauwe ham Coburgerham Ardennerham Casselerrib Magere filet américain Fricandeau Kalkoenham Kiprollade Kipfilet Magere rollade</p>

	cervelaatworst/droogworst, boterhamworst, salami, kalkoenworst, palingworst, alle leverworstsoorten) Leverkaas Balkenbrij		Rookvlees Rosbief Rauwe ham (zonder vetrand)
Broodbeleg (zoet) Dun beleggen	Per boterham 1 rode vlag: Chocoladepasta (melk of puur) Hazelnootpasta Speculaaskorrels (schuddbuikjes) Chocolade hagelslag of chocolade vlokken (melk of puur) Speculoospasta	Jam Honing (Appel)stroop Vruchtenhagel Caramelpasta Kokosbrood(max 1 snee per dag) Pindakaas (max. 1 snee per dag, elke extra is 1 rode vlag).	Fruit (plakjes appel, banaan, aardbei) Groente (komkommer, radijs, tomaat) Groentespread (bijv. sandwichspread) Hummus Light/halvajam Notenpasta (max 1 sneetje)
WARME MAALTIJD			
Soepen	Per bord 1 rode vlag: Gebonden soep Per bord 2 rode vlaggen: Gevulde soep met room, geraspte kaas, croutons, vet vlees, worst.	Groenten-, tomaten- of champignonsoep met toegevoegd mager vlees Licht gebonden soep Maaltijdsoep indien gebruikt als maaltijd (bijv. met 1 broodje)	Groenten-, tomaten- of champignonsoep van vetarme bouillon Ongebonden soep
Aardappelen rijst en pasta en zetmeelgerechten Dit zijn belangrijke leveranciers van koolhydraten. Juist volkoren producten vormen de beste maagvulling. Let op de bereidingswijze. Die kan uiteindelijk de gerechten vet maken!	1 rode vlag per portie (per 2 opscheplepels elke opscheplepel extra is 1 rode vlag extra): Koude schotel Aardappelpuree met margarine en/of volle melk Kant en klare nasi. Gebakken aardappelen met meer dan 1 lepel boter. Stamppot met volle melk en meer dan 1 lepel boter. Friet Rösti Aardappelkroket (per 3 stuks 1 rode vlag) Pannenkoek (1 rode vlaggen per stuk.) Halve pizza 2 rode vlaggen: 1 grote Loempia 1 portie lasagne zonder bechamelsaus met mager rundergehakt. Pizza met 48+ kaas zonder vet vlees (2 rode vlaggen per hele pizza).	Maximaal 2 opscheplepels, per 2 opscheplepels extra 1 rode vlag: Pasta zoals macaroni, spaghetti. Rijst Bami Couscous Aardappelpuree met maximaal 1 lepel vloeibare boter en met magere melk Gebakken aardappelen gebakken, 1 opscheplepel, in maximaal 1 lepel vloeibare boter. Stamppot met veel groenten en weinig boter (met max. 1 lepel vloeibare boter) Pizza van volkorendeeg met 20+ of 30+ kaas, groenten en mager vlees of vis. (maximaal 1 stuk) Ovenfriet uit de oven of uit de airfryer(maximaal 2 opscheplepels,) per 2 extra opscheplepels 1 rode vlag extra Pannenkoek gemaakt van	Gekookte of gestoomde aardappelen. Gepofte aardappel in de oven. Volkoren pasta zoals volkoren macaroni, volkoren spaghetti. Tarly Quinoa Peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, etc) Zilvervriesrijst

	<p>3 rode vlaggen per portie: Pizza met 48+ kaas met vet vlees, zoals salami (3 rode vlaggen per hele pizza) Lasagne met bechamelsaus, gehakt en 48+ kaas (3 rode vlaggen per portie).</p>	<p>volkorenmeel of amandelmeel (maximaal 1 stuk, 1 rode vlag per extra pannenkoek).</p>	
<p>Groenten</p> <p>Neem dagelijks 150-200 gram groenten</p>	<p>Groenten met boter of saus bereid.</p> <p>Appelmoes is geen groente!</p> <p>Iedere lepel appelmoes is 1 rode vlag</p>	<p>Groenten met vetarme saus.</p> <p>Salade met magere dressing.</p>	<p>Verse of diepgevroren groenten.</p> <p>Groenten in blik of glas.</p> <p>Salade zonder dressing en een klein beetje olijfolie</p>
<p>Vlees, gevogelte en vleesvervangers</p> <p>Bereiden met weinig margarine of olie</p>	<p>1 rode vlag per 100 gram:</p> <p>Rundvlees: Gehakt/braadworst/saucijs Alle soorten ragout Knakworst</p> <p>Varkensvlees: Gepaneerd vlees (o.a. schnitzel) Schouderkarbonade Rookworst Spareribs Slavink Speklappen Vleeschijf Gehakt/braadworst/saucijs/ rookworst shoarma knakworst</p> <p>Kip: Kip met vel Gepaneerde kipproducten (b.v. kipburger)</p> <p>Schapenvlees: Lambsbout, lamsgehakt, lamskarbonade Vleesvervangers: Gepaneerde vegetarische schnitzels en burgers Kaasproducten</p> <p>Alle gefrituurde snacks 1 rode vlag per stuk (bijvoorbeeld 1 kroket OF 1 frikadel OF 1 nasirol OF 4 bitterballen OF 4 kipnuggets)</p>	<p>Varkensvlees: Schouderlappen Rollade Vleesvervangers: Gebakken tahoe en tempé Gepaneerde vegetarische schnitzels en burgers gebakken in een antiaanbaklaag pan.</p> <p>Magere rookworst met maximaal 25% vet.</p> <p>Kippenpootjes (drumsticks max 2 stuks) uit de airfryer</p>	<p>Rundvlees: Bieflappen, Biefstuk Kalfsvlees Rosbief Runderpoulet Runderrollade Rundervink Magere runderlappen Riblappen Tartaar Mager rundergehakt Kalfslappen</p> <p>Varkensvlees: Haaskarbonade Ribkarbonade Hamlappen Ongepaneerde schnitzel Varkensfilet Varkensfricandeau Varkenshaas Magere varkenslappen</p> <p>Kip: Kipfilet Kalkoenfilet Kip zonder vel</p> <p>Vleesvervangers: Peulvruchten Bruine bonen Witte bonen Linzen Kapucijners Sojabonen Granen Tahoe en tempé Ongepaneerde sojavleesvervanging.</p>

	<p>Visconserven in olie (zoals tonijn in olie) Gepaneerde en gefrituurde vis, zoals vissticks Kant en klaar gebakken vis Vissalade (zoals zalmsalade/tonijsalade))</p>	<p>Verse makreel Paling Haring Sardientjes uit blik Lekkerbekje, gepaneerde en gefrituurde vis gebakken in een pan of in de oven met maximaal 1 lepel vloeibare boter.</p>	<p>Gekookte forel Gekookte mosselen Oesters Krab Kreeft Scampi's Garnalen Tonijn Visconserven zonder olie. Gekookte en ongepaneerde vis: rog, boon, schol, tarbot, tong wijting, zeeduivel, zalm</p>
	<p>1 rode vlag Eieren bereid met spek of 48+ kaas.</p>		<p>Gekookt ei Gepocheerd ei Omelet of Gebakken eieren bereid met maximaal 1 lepel vloeibare boter. (maximaal 2 eieren)</p>
	<p>Per 1 eetlepel saus 1 rode vlag: Mayonaise Satésaus, cocktailsaus, knofloksaus. Margarine Boter Crème fraiche Kookroom Slagroom Vette jus, Spekvet Zure room Slasaus met 60% olie</p>	<p>Maximaal 1 lepel per dag, elke extra lepel is 1 rode vlag: Barbecuesaus Schaslicksaus Tomatenketchup Fritessaus / Fritelijn Kookroom light Curry Chillisau</p>	<p>Magere jus Slasaus met maximaal 10% olie Dressings zonder vet.</p>
TUSSENDOORTJES			
	<p>Fruit uit blik of pot op Siroop</p>	<p>Fruit in blik of pot op water Gedroogd fruit: dadels, vijgen, abrikozen, pruimen, tutti frutti (max 5 stuks, veel calorieën)</p>	<p>Vers fruit Avocado (max 1 halve per dag)</p>

	<p>Per schaalpje van 200 ml 1 rode vlag:</p> <p>Desserts op basis van volle melk zoals pudding en bavaois Milkshake van volle melk of ijs Volle melk (Half)volle chocolademelk met suiker Volle (vruchten)yoghurt Volle vla Volle kwark Halfvolle vruchtenyoghurt Pudding of vla van (half)volle melk Yoghurt drank met suiker</p>	<p>Halfvolle kwark (maximaal 200 ml).</p> <p>Magere vruchtenkwark met suiker. Halfvolle chocolademelk light Pudding of vla van magere melk halfvolle yoghurt</p>	<p>Magere en halfvolle melk Karnemelk Magere yoghurt Magere (vruchten) kwark zonder toegevoegde suiker. Magere vruchten-yoghurt (zonder toegevoegde suikers) Magere yoghurt drank zonder suiker</p>
	<p>Per glas (200 ml) 1 rode vlag:</p> <p>Frisdranken Ice Tea Limonadesiroop Koffie met suiker en koffiemelk of met slagroom of koffieroom. Thee met suiker. Alcoholische dranken (niet geschikt voor onder de 18 jaar)</p>	<p>Ongezoete vruchtensappen (max. 1 glas per dag).</p> <p>Maximaal 1-2 glazen*: Light frisdranken Light vruchtendranken met 15-40 calorieën per 100 ml. Light limonadesiroop Vitaminewater met fructose * dit i.v.m. zoetstoffen. Voor kinderen tot 8 jaar geldt 1 glas.</p>	<p>Water uit de kraan Mineraalwater Bronwater Koffie en thee zonder suiker en melk (evt. wel een scheutje halfvolle melk) Tomatensap Groentesap</p>
	<p>Per 2 blokjes is 1 rode vlag: blokjes kaas en worst</p> <p>Per 30 gram: Chips, klein zakje Zoute koekjes Gefrituurde snacks (1 kroket OF 1 frikadel OF 1 nasirol OF 4 bitterballen OF 4 kipnuggets is 1 rode vlag)</p> <p>Per pizzapunt 1 rode vlag (pizza als tussendoortje niet i.p.v. warme maaltijd).</p> <p>1 portie instant noedels = 2 rode vlaggen</p>	<p>Japanse mix Zoute stokjes (max. 6 stokjes) Popcorn (max. 1 bakje) Olijven (max. 10)</p>	<p>Groenten (zonder dipsaus) Gekookt eitje Per 30 gram: Pinda's Pistachenootjes Studentenhaver Noten (max. 3 x per week)</p>

	<p>Candybars (Mars, Nuts, Twix etc.) 1 grote candybar is 2 rode vlaggen!</p> <p>1 mini candybar is 1 rode vlag</p> <p>Chocolade (per 25 gram is 1 rode vlag)</p> <p>Bonbons (per 2 stuks is 1 rode vlag)</p> <p>Consumptie-ijs/Soft ijs, roomijs (per bolletje 1 rode vlag).</p> <p>'Celebrations '(per 2 stuks 1 rode vlag)</p>	<p>Waterijs . Drop/ pepermint (max. 2 stuks per dag) Zuurtje (max. 1 stuks)</p>	<p>Kauwgom (suikervrij)</p> <p>Rozijntjes (max. 1 doosje.)</p>
	<p>Per pakje 1 rode vlag: Liga met melkvulling (zoals liga milkbreak)</p> <p>Snelle Jelle 1 rode vlag</p> <p>Vruchtenvlaai zonder slagroom of pudding: 1 rode vlag.</p> <p>Per 2 kleine koekjes zonder chocolade: 1 rode vlag,</p> <p>Per koek 1 rode vlag: Boterkoekjes, chocoladekoekjes, Boterkoekje Gevulde koek Speculaas Stroopwafel</p> <p>Per stuk is 2 rode vlaggen: Muffin, brownie, donuts. Slagroomtaart Mokkataart Tompouce Cake Appelbeignets Oliebollen Alle andere soorten gebak</p>	<p>Ontbijtkoek (max. 1 plakje per dag) lange vinger OF rijstwafel (max. 2 per dag)</p> <p>Tussendoor biscuit (zoals sultana) (maximaal 1 pakje per dag)</p>	<p>Volkoren biscuitjes (maximaal 2 per dag)</p> <p>Volkoren tussendoor biscuit (zoals b.v. sultana volkoren) (maximaal 1 pakje per dag)</p> <p>Kop heldere soep na school</p> <p>Kommetje magere kwark of magere yoghurt (150cc)</p>

Uitgave:
Kinder Obesitas Centrum
Laurentius Ziekenhuis Roermond
www.lzr.nl