

Het effect van gezonde voeding

francis van eijndhoven

Gezonde voeding

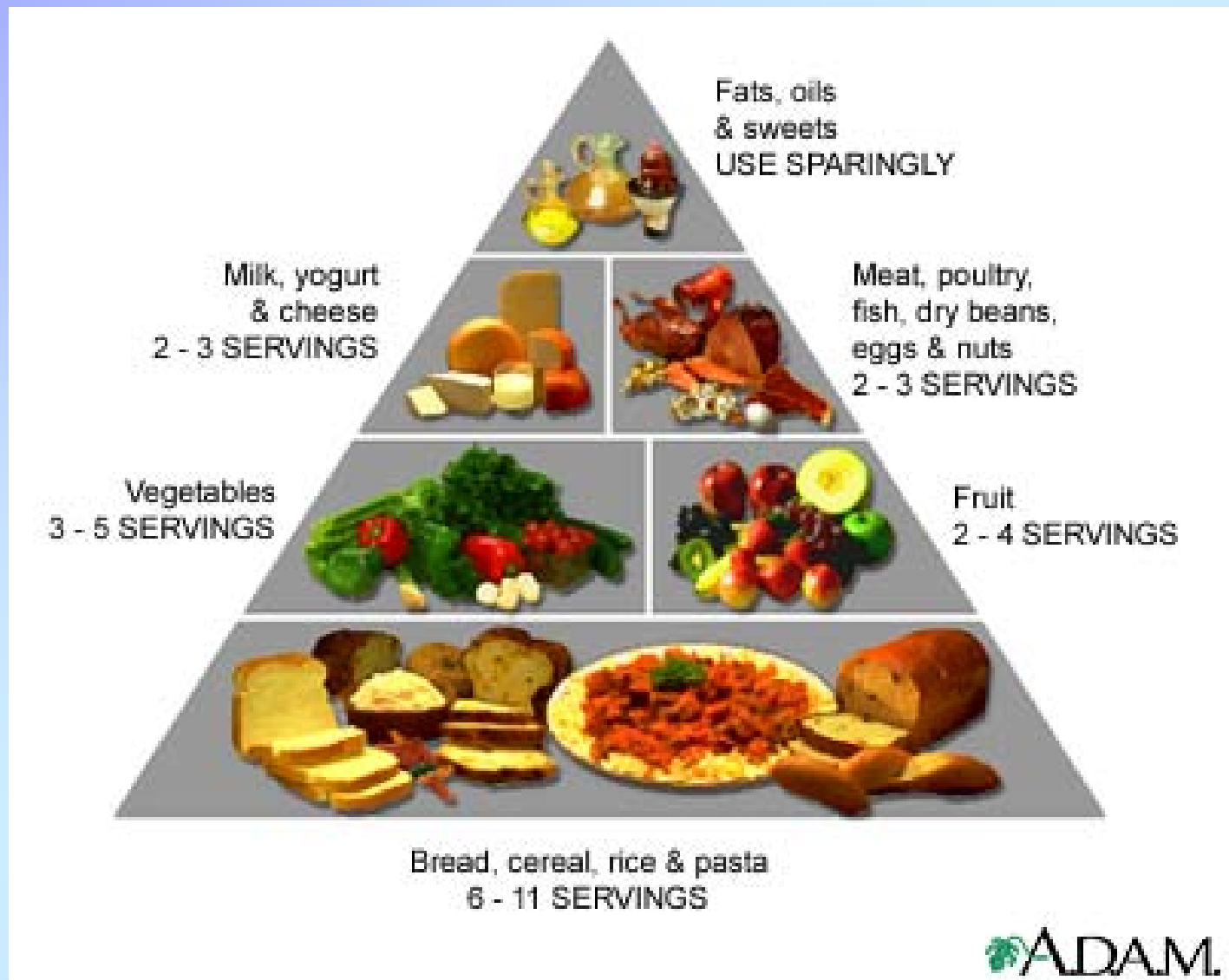
**Bevat de zeven hoofdgroepen
waarin de voedingsmiddelen te
verdelen zijn**

Gezonde voeding

Zeven hoofdgroepen

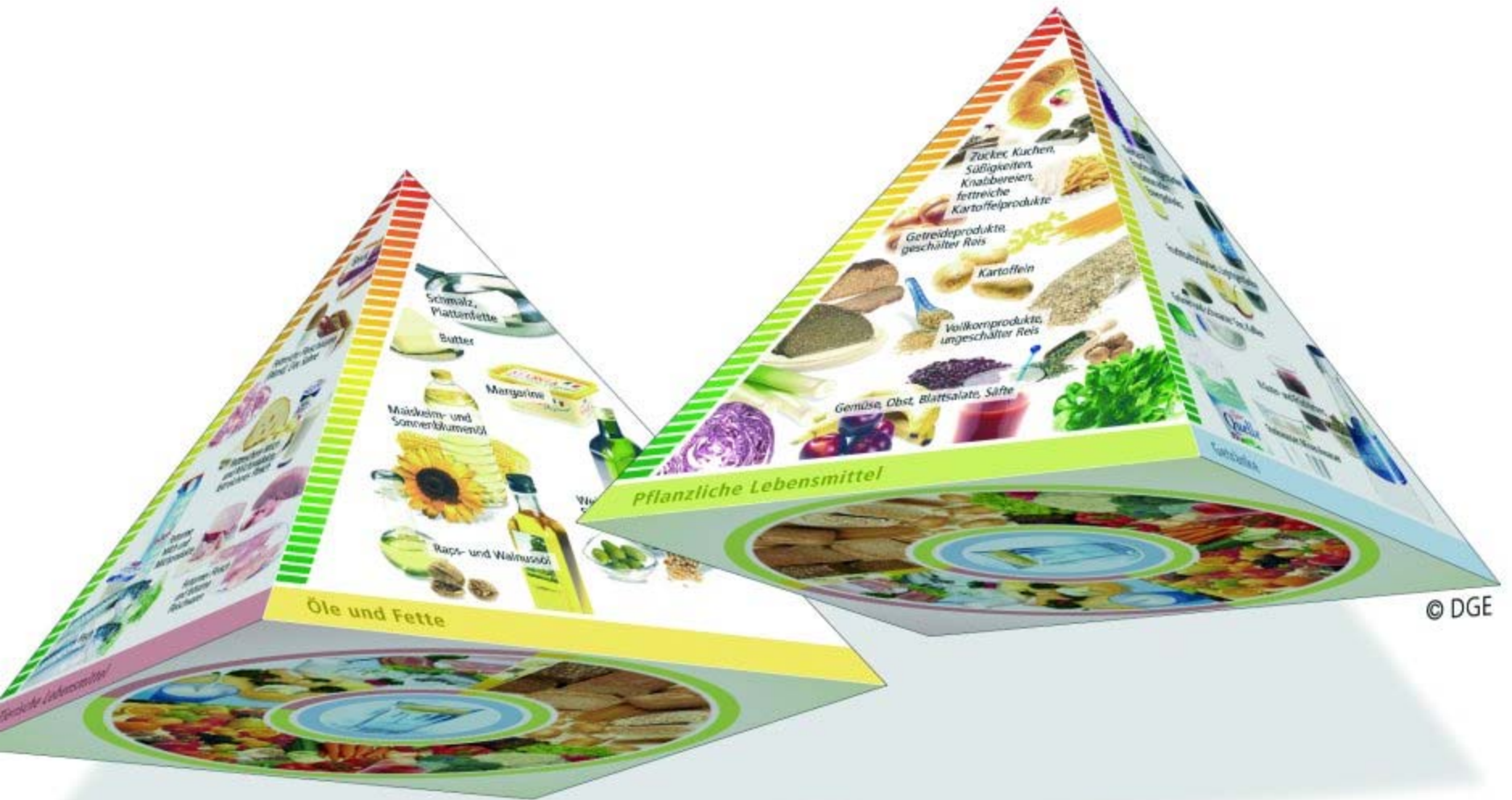
- Groente
- Fruit
- Graanprodukten
- Vlees/vis/kip of vervanging
- Melk en melkprodukten
- Vetten
- Water (niet altijd apart genoemd)

Food guide pyramide (amerika)





Schijf van 5
(nederland)



Combinatie pyramide en cirkel (duitsland)

MyPyramid

STEPS TO A HEALTHIER YOU

MyPyramid.gov



GRAINS

VEGETABLES

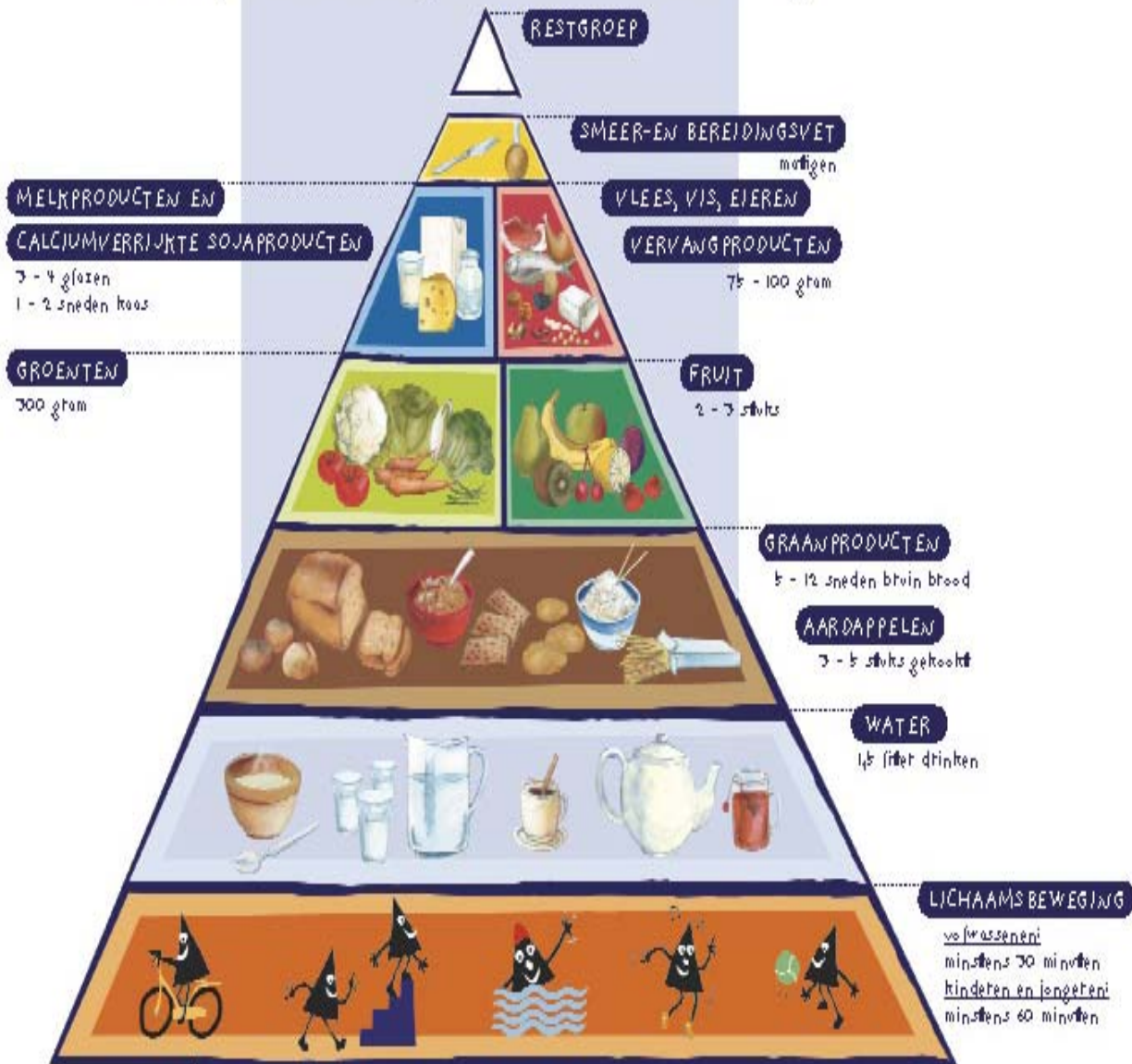
FRUITS

MILK

MEAT & BEANS

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen

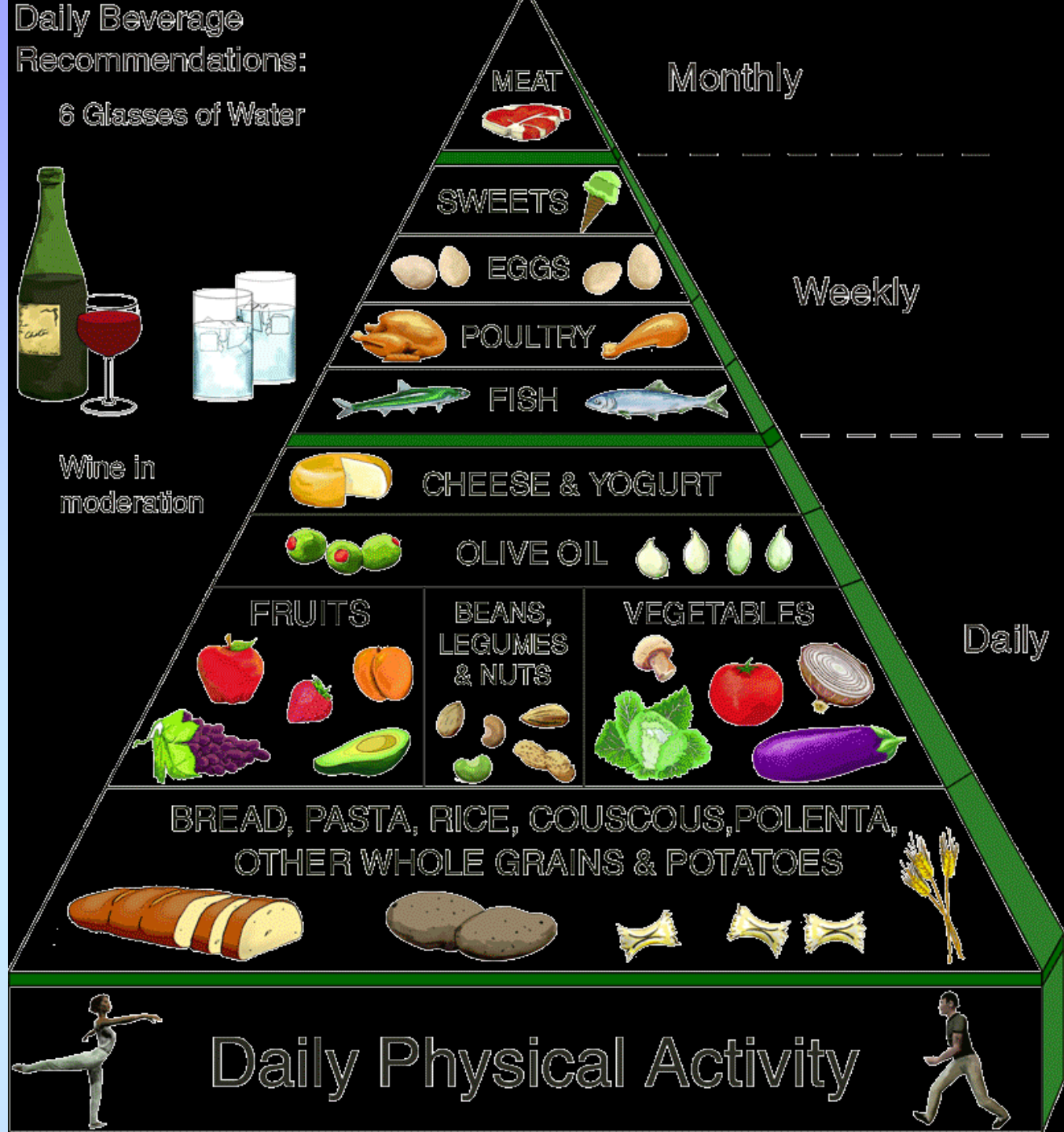


M
E
D
I
T
E
R
A
N

Daily Beverage
Recommendations:
6 Glasses of Water



Wine in
moderation



Monthly

MEAT



SWEETS



EGGS



Weekly

POULTRY



FISH



CHEESE & YOGURT



OLIVE OIL



FRUITS



BEANS,
LEGUMES
& NUTS



VEGETABLES



Daily

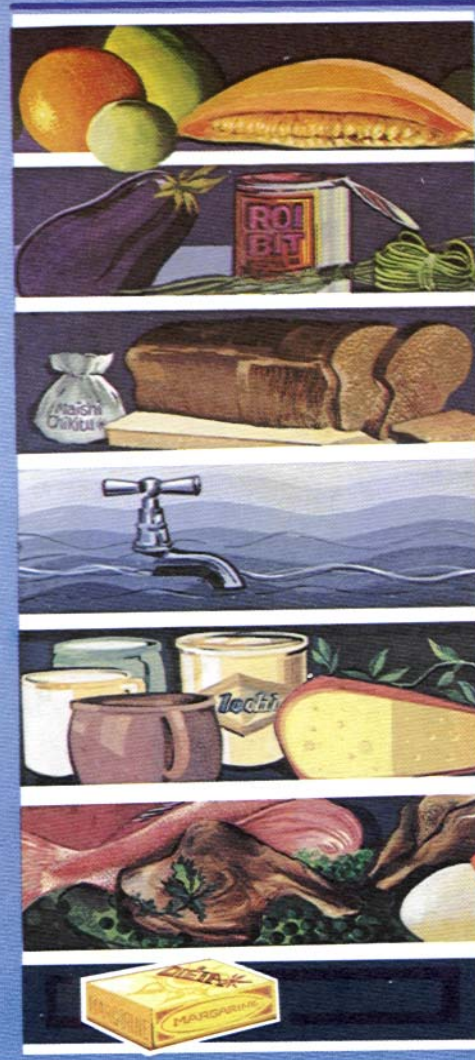
BREAD, PASTA, RICE, COUSCOUS, POLENTA,
OTHER WHOLE GRAINS & POTATOES



Daily Physical Activity



KUMINDA SALÚ KURPA SALÚ



Dependiente
peso
di trabou
SKISO

Más of menos
aros - batata
funchi - makaroni
pani - saku
manteka

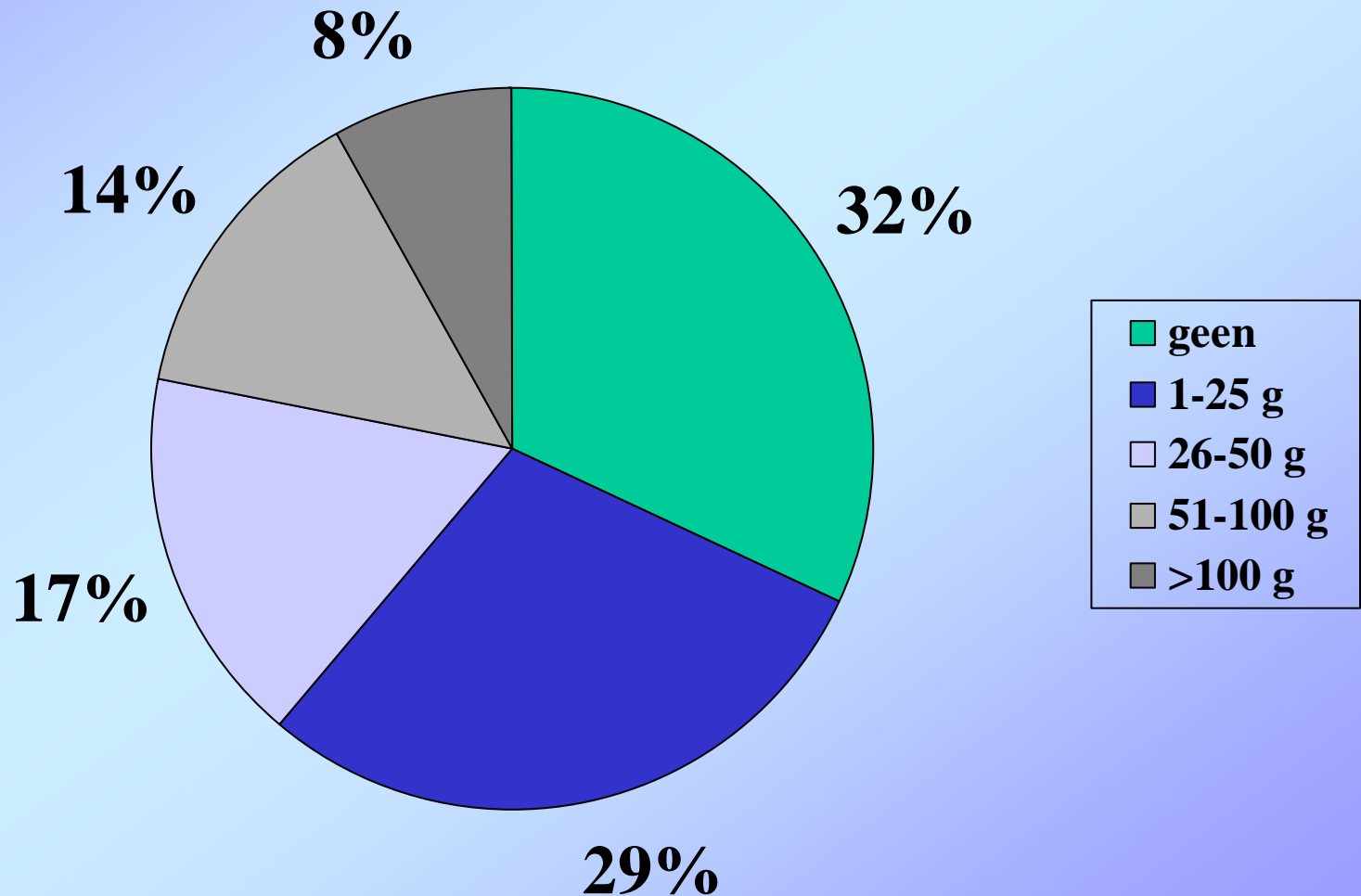


Voedingspatroon Curaçao

- Zeer weinig gebruik van groente



Groente-gebruik



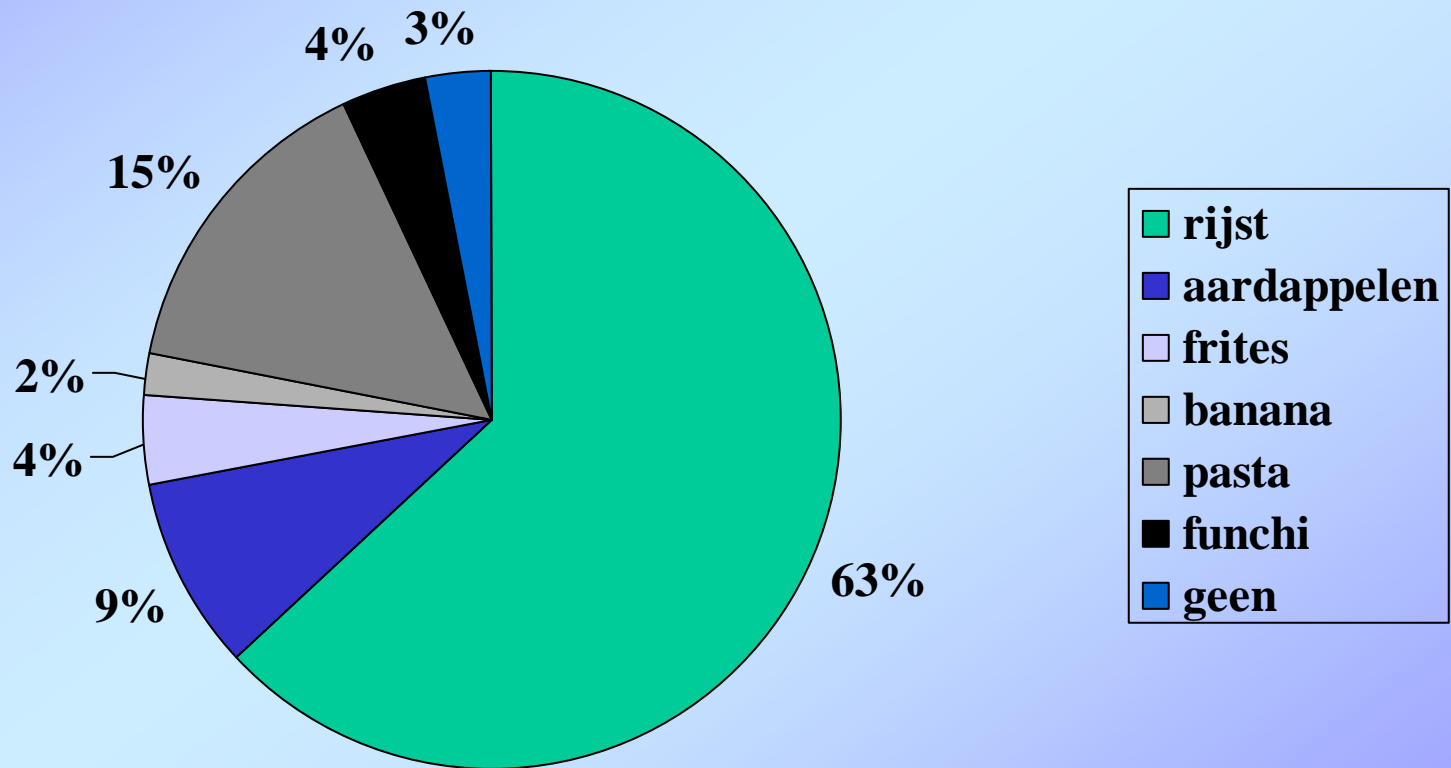
Matige gebruik van fruit



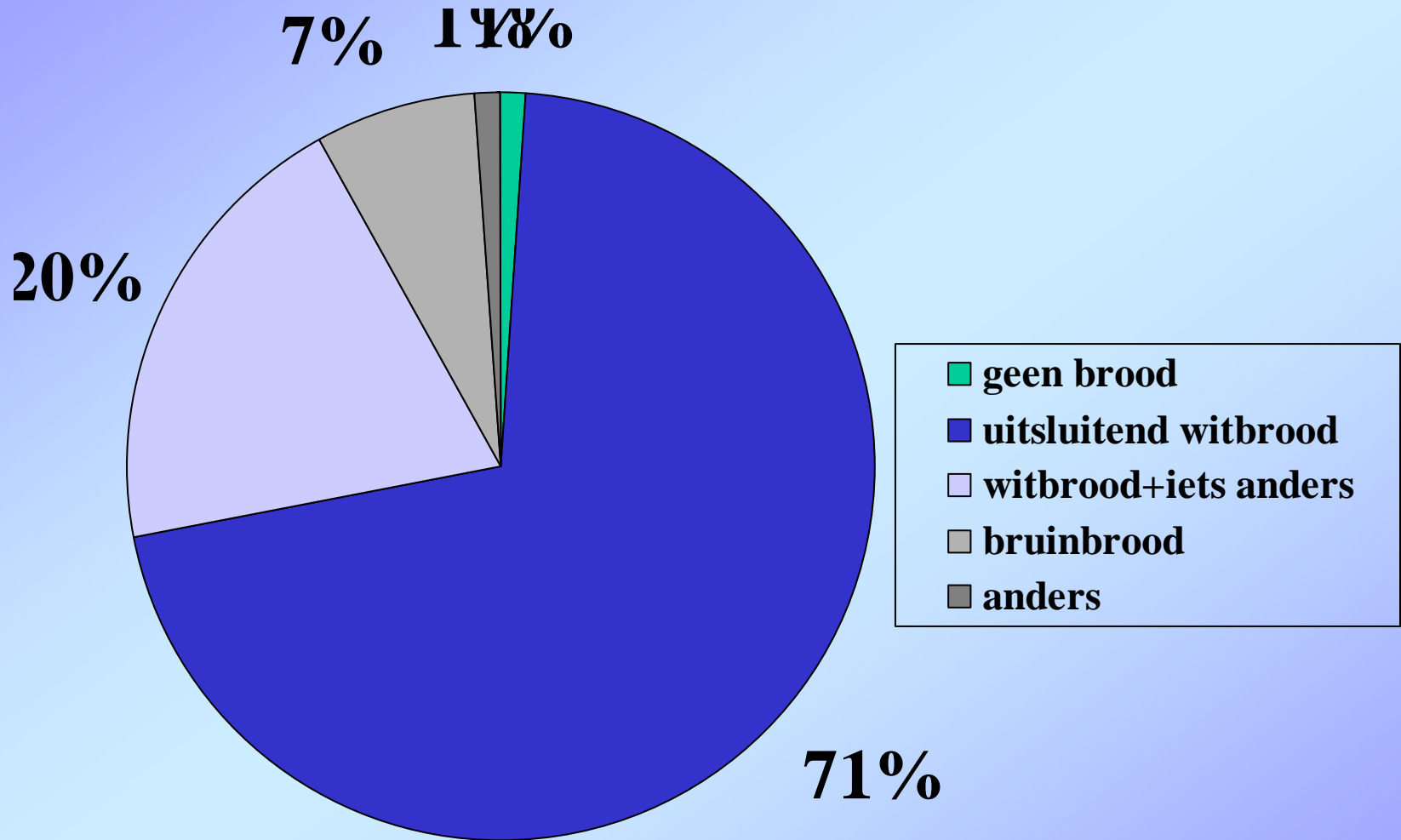
Veel zetmeelproducten zonder
vezel



Zetmeelprodukten



broodgebruik



Meer vlees en vooral kip



Hoog suikergebruik, inclusief frisdranken

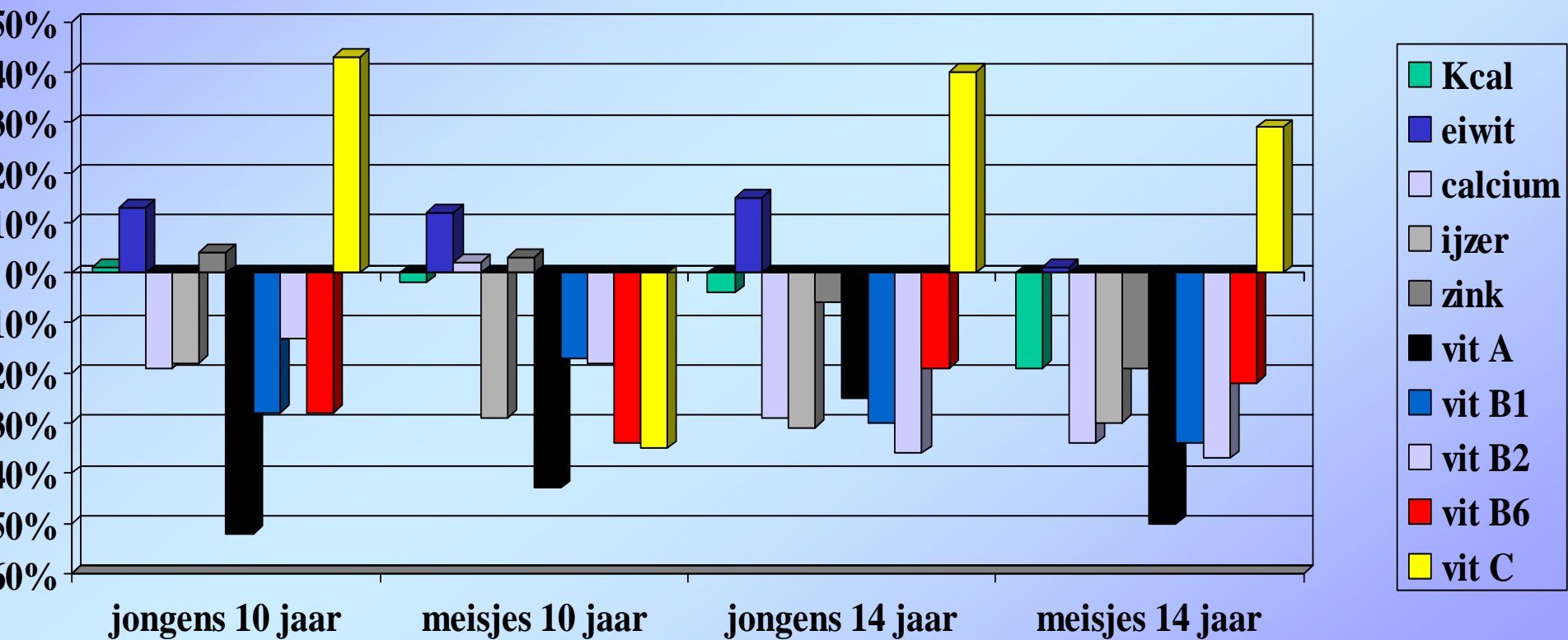


Weinig variatie





% aanbevolen hoeveelheden





Sonia Garmers



Enkele knelpunten

- Weinig tijd om het eten klaar te maken
- -> kopen Chinees
/Fast Food
- Groenten zijn relatief duur



Enkele ziektebeelden in relatie met verkeerde voeding

- Overgewicht
 - Meer kans op:
 - Suikerziekte
 - Hoog cholesterol
 - Klachten bewegingsapparaat
 - Hart- en vaatziekten



- Vlees en kanker van de dikke darm
- Hoog vetgebruik en cholesterolgehalte van het bloed
- Relatie zoutgebruik en bloeddruk
 - Enz, enz

- Groente en fruit hebben vaak een omgekeerd effect

- Juiste voeding
-> gezond lichaam
- Minder
ziekteverzuim
- Aktievere werk-
houding



KUMINDA SALÚ KURPA SALÚ

Dependiente peso di trabou SESO

más of menos
eros - batata
funchi - makaroni
pati - suku
manteka

ND ASSOCIATION OF NUTRITIONISTS AND DIETITIANS
NETHERLANDS ANTILLES
P.O. BOX 3639

DESIGNED BY WOP BUIJTSMA
Imprimi pa Multi Print

Verdeling maaltijden



- 3 hoofdmaaltijden
- 3 tussenmaaltijden van weinig caloriën

Echter:

- De tussenmaaltijden worden steeds belangrijker

Op de werkvloer





microwave



beweging

- Stimuleert bloedsomloop
- Stimuleert de darmwerking
- Verbetert bewegingsapparaat
- Minder risico op ziekte
- Verbetering fysieke conditie
- Verbetering psychische conditie



Maar.....

- Men verbrandt minder calorieën dan men denkt

1 uur lopen, rustig tempo:

= 2 sneetje brood met beleg

