

## Tips om in energiebalans te komen

### 1. Eet regelmatig

Eet in ieder geval ontbijt, lunch en avondeten. Neem zeker niet vaker dan vier keer iets tussendoor. Let op met extraatjes, die zorgen vaak voor veel extra calorieën. Eet liever gezonde en caloriearme producten, zoals snoeptomaatjes of fruit in plaats van koek of chocola.

### 2. Eet rustig

Neem de tijd voor je eten en ga er rustig voor zitten. Door met aandacht te eten, ben je je meer bewust van wat en hoeveel je eet.

### 3. Schrijf je eetgedrag op

Het is handig je eigen eetgedrag op te schrijven in een eetdagboek. Zo krijg je inzicht in wat je eet en drinkt. Zo herken je je eigen zwakke momenten en weet je waardoor jij je laat verleiden. Pak die momenten één voor één aan.

### 4. Gebruik onze Caloriechecker

De Caloriechecker is een online programma dat je calorieën per dag bijhoudt. Je kunt hier ook de calorieën van losse producten checken. Kijk op [www.caloriechecker.nl](http://www.caloriechecker.nl)

### 5. Blijf in beweging

Neem actieve momenten op in je dagelijkse bezigheden. Ga bijvoorbeeld lopend of op de fiets in plaats van met de auto naar je werk of de supermarkt. Doe je ook meteen iets goeds voor het milieu. Of maak een vaste afspraak met een vriend of collega voor een lunchwandeling. Of zoek een maatje op [www.beweegmaatje.nl](http://www.beweegmaatje.nl)

### 6. Eet gevarieerd

Kook jij niet vaak voor jezelf omdat je geen inspiratie hebt? Op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) staat elke dag een nieuw 'Recept van de dag'. En op onze receptensite kun je zoeken op ingrediënten die je lekker vindt, op soort gerecht of op bereidingstijd. Voor iedere kok te maken...

### 7. Altijd iets gezonds bij je

Zorg dat je altijd iets gezonds bij je hebt, voor als je plotseling trek krijgt. Dan hoeft je niet naar een caloriebom te grijpen.

Wil je meer tips, of meer uitleg: kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Energiebalans-ABC

Het klinkt vrij simpel: 'als je een gezond gewicht hebt en in energiebalans bent, voel je je een stuk lekkerder'. Maar is het wel zo makkelijk? Ja dus. Zeker als je je er eventjes in verdiept. Als je in energiebalans bent, hoeft je niet te lijnen of te piekeren over je gewicht. De beloning is dus groot. Wat je ervoor moet doen? Niet meer dan dit ABC'tje:

- **Afwisselen** – Varieer je eten naar hartenlust om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die je nodig hebt. Je eet gezond als je de regels en de vakken van de Schijf van Vijf volgt.
- **Bewegen** – Beweeg minstens dertig minuten per dag. Sporten is prima, maar zeker ook dagelijkse activiteiten als wandelen en fietsen, tuinieren en stofzuigen tellen mee. Pak dus wat vaker de fiets, maak een ommetje en neem vaker de trap. Dit is makkelijk toe te passen in je dagelijks leven en dus goed vol te houden.
- **Checken** – Hou je gewicht in de gaten. Ga bijvoorbeeld eens in de week op de weegschaal staan. Ben je zwaarder dan de vorige keer, neem dan vaker een Balansdag. Door tijdig te compenseren voorkom je dat je aankomt.

Of je in energiebalans bent... heb je grotendeels zelf in de hand. Jij bepaalt immers wat en hoeveel je eet, en hoe actief je bent!



## Gezond genieten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is een handig hulpmiddel om een gezond eetpatroon te houden of te krijgen. De vijf regels helpen je al veel: eet gevarieerd, eet niet te veel en beweeg, eet minder verzadigd vet, eet veel groente, fruit en brood en ga veilig met je voedsel om. Ben je daarnaast zuinig met zout en matig met alcohol en eet je twee keer per week vis, dan bewijs je je gezondheid een grote dienst.

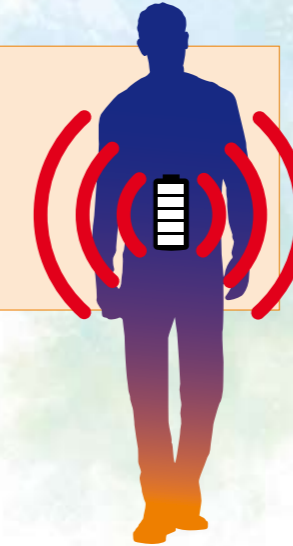
De vijf vakken geven aan hoe je variatie aan kunt brengen in je voeding. Gebruik de dagelijks aanbevolen hoeveelheden als richtlijn, dan krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. Ook binnen de vakken is volop variatie mogelijk: zo eet je nog afwisselender en lekkerder. Wil je alle details precies weten? Bestel dan het boekje 'Gezond eten met de Schijf van Vijf' via onze webshop.

## Balansdag

Je blijft gemakkelijk op gewicht door een dag waarop je te veel hebt gegeten direct af te wisselen met een dagje minder eten en meer bewegen: de Balansdag. Op een Balansdag kies je voor maaltijden met minder calorieën, neem je geen extra's en zorg je voor wat extra beweging. Zo blijft je gewicht in balans.

### TIPS

- Doe de Balansdag-test op [www.balansdag.nl](http://www.balansdag.nl) voor een persoonlijk advies om gezonder te leven.
- Meld je aan voor de Balansdag nieuwsbrief en ontvang handige tips en lekkere recepten voor jouw Balansdag.



## Hoe staat het met jouw

# energiebalans?



Energiebalans: eten en bewegen in balans

## De Energiebalans

Gezond en niet te veel eten is de oplossing voor veel hedendaagse gezondheidsproblemen. Eigenlijk weet iedereen dat wel. Maar helaas zijn we niet altijd opgewassen tegen alle verleidingen om ons heen. Al dat lekkers dat eigenlijk zo slecht voor ons is; we eten er regelmatig te veel van. Herkenbaar?

Een belangrijke vraag is: hoe ga ik om met die verleidingen? Mag ik dan helemaal niets meer?

Ons antwoord is: je mag nog een heleboel. Vooral van producten die lekker én gezond zijn.

Als je zorgt dat je lichaam in gezonde energiebalans is, kan je best op z'n tijd eens toegeven aan die minder gezonde verleiding.

## Wat is die energiebalans dan?

Vergelijk je lichaam maar met een batterij. De batterij laadt op door te eten. Hij loopt weer leeg door die energie uit je eten te gebruiken. Je lichaam verbruikt al energie door gewoon 'aan' te staan. Dat komt omdat er in je lichaam van alles gebeurt. En hoe meer je beweegt, hoe meer energie je verbruikt.



Dit 'laden' en 'verbruiken' hoort in evenwicht te zijn. Zo niet, dan slaat de balans door:

- Eet je meer dan je verbruikt, dan slaat je lichaam de niet-gebruikte energie op als vet. Je wordt dikker.
- Eet je minder dan je verbruikt, dan val je af.

**Kortom: om in gezonde energiebalans te zijn, let je er op dat je gezond én niet te veel eet. En meer beweegt. Dan voel je je een stuk lekkerder!**

## Hoe staat het nu precies met jouw energiebalans?

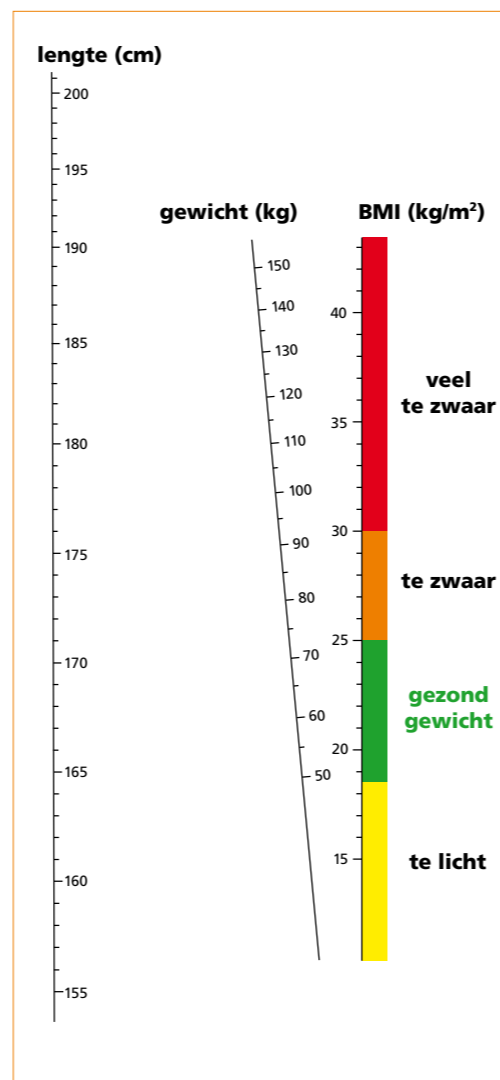
Je gewicht is de maatstaf voor een gezonde energiebalans. In de grafiek hiernaast kun je makkelijk aflezen of jij een gezond gewicht hebt. De grafiek geldt voor mannen en vrouwen vanaf 19 jaar. De BMI (Body Mass Index) geeft aan of je een gezond gewicht hebt.

### Werkwijze

1. Zoek je lengte op de linker lijn en zet een punt.
2. Zoek je lichaamsgewicht op de middelste lijn. Zet daarbij ook een punt.
3. Verbind beide punten met een lineaal en trek een streep tot aan de BMI lijn.
4. Lees op de rechter balk af hoe je lichaamsgewicht kunt beoordelen.

## In balans?

Heb jij een gezond gewicht en blijf je altijd ongeveer even zwaar? Gefeliciteerd, jij bent in gezonde energiebalans. Ga zo door!



## Lekker en gezond eten...

Lekker en gezond eten en goed in je vel zitten gaan hand in hand. Varieer volop met eten uit de Schijf van Vijf en je hebt elke dag een lekker en gezond menu. Hoeveel mag je eten? Volwassen mannen hebben gemiddeld 2.500 kilocalorieën (kcal) per dag nodig, en vrouwen gemiddeld 2.000 kcal. Het grootste deel hiervan moet worden geleverd door basisvoedingsmiddelen; dat zijn de producten uit de Schijf van Vijf. Voor mannen is dat minimaal 2.100 kcal en voor vrouwen minimaal 1.700 kcal uit basisvoedingsmiddelen. Daarnaast kun je nog wat tussendoor eten... als die extra's j'ouw energiebalans maar niet verstoren.

Bedenk goed wat je met die extra's doet... Zo levert een gemiddelde candybar 280 kcal en een grote eierkoek 90 kcal. Dat scheelt nogal! Het schema hiernaast geeft een indruk van het aantal kilocalorieën van verschillende dingen die je tussendoor kunt eten en hoe snel je dus aan je maximale hoeveelheid calorieën zit. Ook zie je hoeveel minuten bewegen gelijk staan aan de calorieën die deze producten leveren.

## ...en genoeg bewegen

Om op gewicht te blijven is het ook belangrijk voldoende te bewegen. Een volwassene moet elke dag minimaal 30 minuten bewegen. Maar meer mag natuurlijk ook. Je hoeft niet per se intensief te sporten. Het is vooral belangrijk dat je activiteiten opneemt in je dagelijkse routine, zoals fietsen, wandelen, traplopen, stofzuigen en tuinieren.

**TIP** Kijk eens op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl) voor beweegtips.

**30 minuten bewegen**  
[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

Product	Kcal	Minuten wandelen*	Minuten fietsen*
Handje (=6) kerstomaatjes	7	2	1
Schaaltje (=10) olijven	20	5	4
Appel	60	15	15
Plak ontbijtkoek	75	20	15
Trosje druiven	80	20	15
Kop tomatensoep	85	20	20
Eierkoek	90	20	20
Bolletje roomijs	110	25	25
4 Blokjes kaas	150	35	30
Punt vruchtenvlaai	190	45	40
Broodje hamburger	235	60	50
Gevulde koek	260	65	55
Saucijzenbroodje	275	65	60
Candybar	280	70	60
Bakje frites	450	110	95

\* Dit geldt voor iemand van 70 kg.



60 kcal



275 kcal



150 kcal

