

---

## Gezond winkelen

### Lang artikel

Gezond eten begint bij gezonde boodschappen. Als je ongezonde ingrediënten in huis haalt, maak je het jezelf een stuk moeilijker om gezond te koken. Het omgekeerde is natuurlijk ook waar: als je winkelkar gevuld is met gezonde ingrediënten, zal je merken dat je makkelijker gezonde maaltijden op tafel kan toveren. Onderstaande tips en trucs helpen je alvast op weg:

#### Een goede voorbereiding is het halve werk:

- Werk steeds met een boodschappenlijstje en zet hier voornamelijk gezonde ingrediënten op. Door te winkelen met een boodschappenlijstje winkel je sneller en gericht. Dit zorgt ervoor dat je minder in de verleiding komt om ongezonde producten te kopen die je eigenlijk niet nodig hebt.
- Ga niet met honger naar de winkel. Rammel je van de honger en wil je snel nog even naar de supermarkt? Eet eerst een (gezond) tussendoortje en drink wat water.
- Doe je boodschappen eventueel online. Bij online winkelen kan je specifiek zoeken op het product dat je nodig hebt. Dat maakt het nog makkelijker om aan alle verleidingen te weerstaan.

#### Raadpleeg het etiket:

- Laat je niet misleiden door afbeeldingen op de verpakking van een product. Soms kunnen deze er heel gezond uitzien omdat er granen, fruit, ... op staan afgebeeld. Maar dit zegt niets over het product. Enkel door de ingrediëntenlijst op de verpakking te lezen, kom je te weten uit wat jouw product bestaat.
- De ingrediëntenlijst is zo opgebouwd dat het ingrediënt dat het meest aanwezig is, vooraan staat. En zo gaat dit verder in dalende volgorde. De eerste drie ingrediënten zeggen dus al heel veel over de samenstelling en de voedingswaarde van je product. Bestaan de eerste drie ingrediënten uit suiker, dan weet je dat je een suikerrijk product in handen hebt.
- Vergelijk producten uit eenzelfde categorie aan de hand van de voedingswaardetabel per 100g. Twijfel je welke yoghurt het gezondste is? Bekijk de suikers en vetten per 100g.

#### Trucjes tijdens het winkelen:

- Winkel zo veel mogelijk in de buitenste rijen van de winkel. Daar vind je doorgaans de meest verse en gezonde producten.
- Of stippel je eigen winkelroute uit waarbij je minder gezonde rijen links laat liggen.
- Tijdens het aanschuiven aan de kassa heb je vast al wel eens gemerkt dat snoep en andere ongezonde dingen voor het grijpen liggen. Maak het jezelf niet moeilijk en kies voor een kassa waar dit niet zo is.

- Verdeel je winkelkar in twee en leg aan één kant de groenten, het fruit en andere gezonde producten. Aan de andere kant leg je zoetigheden en producten rijk aan suiker en ongezonde vetten. Hoe is jouw verdeling?
- Merk je tijdens het winkelen dat je winkelkar te vol ligt met producten die niet thuishoren in de voedingsdriehoek? Leg ze dan gewoon terug.
- Neem je tijd in de fruit- en groenteafdeling en kies bijvoorbeeld eens voor een fruitsoort of groente die je niet kent.

# Gezond winkelen

## Kort artikel

Gezond eten begint bij gezonde boodschappen. Hieronder vind je alvast enkele tips en trucs om te gaan voor een gezonde winkelkar:

- Werk met een boodschappenlijstje en zet hier voornamelijk gezonde ingrediënten op.
- Ga niet met honger naar de winkel.
- Doe je boodschappen eventueel online.
- Laat je niet misleiden door afbeeldingen op de verpakking van een product. Deze zeggen niets over het product.
- Lees de ingrediëntenlijst op de verpakking. Deze is zo opgebouwd dat het ingrediënt dat het meest aanwezig is, vooraan staat. De eerste drie ingrediënten zeggen dus al heel veel over de samenstelling en de voedingswaarde van je product.
- Winkel zo veel mogelijk in de buitenste rijen van de winkel. Daar vind je doorgaans de meest verse en gezonde producten.
- Of stippel je eigen winkelroute uit waarbij je minder gezonde rijen links laat liggen.
- Kies voor een kassa waar snoep en andere ongezonde producten niet staan uitgesteld.
- Verdeel je winkelkar in twee, namelijk één kant met gezonde producten, de andere kant met minder gezonde. Hoe is jouw verdeling?
- Merk je tijdens het winkelen dat je winkelkar te vol ligt met producten die niet thuishoren in de voedingsdriehoek? Leg ze dan gewoon terug.
- Neem je tijd in de fruit- en groenteafdeling en kies bijvoorbeeld eens voor een fruitsoort of groente die je niet kent.