



Waarom is het eten van fruit belangrijk voor het lichaam?

Fruit is de verzamelnaam voor eetbare vruchten die meestal rauw worden gegeten en vaak zoet of zuur smaken. Het bevat weinig calorieën en veel vitamines, mineralen en vezels. Daardoor draagt fruit bij aan een goede gezondheid en verlaagt het het risico op verschillende ziekten.

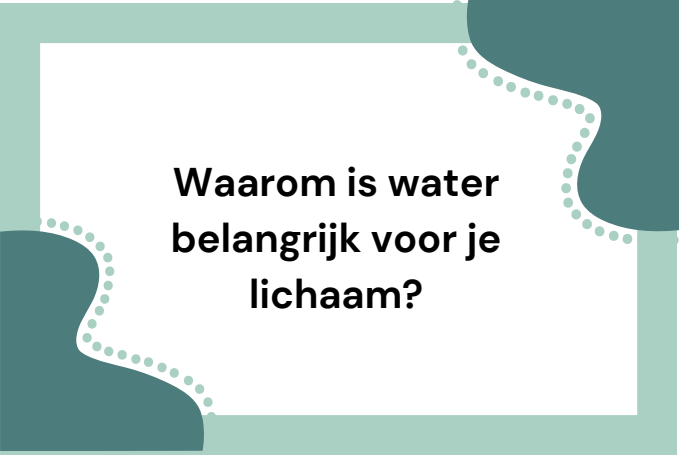
(Voedingscentrum, z.d.) (1)



Wat is groente en waarom is het belangrijk?

Groente zijn eetbare delen van planten en bevatten veel vitamines, mineralen en vezels maar weinig calorieën. Ze dragen bij aan een goede gezondheid en verlagen het risico op hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker.


(Voedingscentrum, z.d.) (2)



**Waarom is water
belangrijk voor je
lichaam?**

Water is onmisbaar voor je lichaam omdat het zorgt voor een goede vochtbalans en nodig is voor bijna alle lichaamsfuncties. Het helpt bij het regelen van je lichaamstemperatuur, het transport van voedingsstoffen en het afvoeren van afvalstoffen. Voldoende drinken helpt om uitdroging te voorkomen en houdt je lichaam en hersenen goed werkend.

(Voedingscentrum, z.d.) (3)



**Waarom is
volkorenbrood
gezonder dan
witbrood?**

Volkorenbrood bevat veel vezels, B-vitamines en mineralen omdat de hele graankorrel wordt gebruikt. Deze voedingsstoffen ondersteunen een goede darmwerking en helpen het risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2 te verlagen. Witbrood wordt gemaakt van bloem waar veel van deze delen zijn verwijderd, waardoor het minder vezels en voedingsstoffen bevat en dus minder bijdraagt aan een gezond voedingspatroon.

(Voedingscentrum, z.d.) (4)

**Waarom wordt
aangeraden om zo min
mogelijk frisdrank te
drinken?**

Frisdranken bevatten vaak veel suiker, waardoor je ongemerkt veel calorieën binnenkrijgt. Dit kan bijdragen aan overgewicht en het risico op diabetes type 2 verhogen. Daarom adviseert het Voedingscentrum om vooral water, thee en koffie zonder suiker te drinken in plaats van frisdrank, omdat je daarmee je dagelijkse suikerinname verlaagt en makkelijker binnen de aanbevolen hoeveelheden blijft.

(Voedingscentrum, z.d.) (5)

**Welke effecten kan
gezonde voeding
hebben op je
lichaam en je geest?**

Gezond eten geeft veel voordelen: het helpt je gewicht te beheersen, verlaagt het risico op chronische ziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten en diabetes, ondersteunt sterke botten en een gezonde spijsvertering, verbetert je geheugen en humeur, en bevordert gezonde darmbacteriën en een goed energieniveau.

(Gezonde leefstijlcoach, 2021) (6)

**Hoeveel gram
groente wordt er
per dag
aangeraden?**


Ongeveer 250 gram groente per dag voor een gezond eetpatroon. Er wordt aangeraden om dit te verdelen over de dag aangezien het dan makkelijker haalbaar is.

(Hartstichting, z.d.) (7)

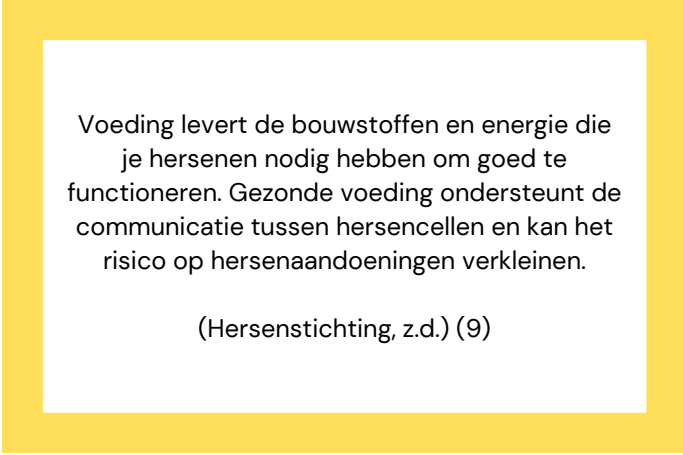
**Op welke manier
kan voeding je
slaap beïnvloeden?**

Onderzoek bewijst dat voeding en slaapkwaliteit elkaar beïnvloeden: slechte slaap kan leiden tot meer eten en ongezonde keuzes, terwijl gezonde voeding mogelijk je slaap kan verbeteren, vooral bij mensen met chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes en kanker.

(Alliantie Voeding in de Zorg, 2022) (8)




**Waarom is
voeding
belangrijk voor je
hersenen?**

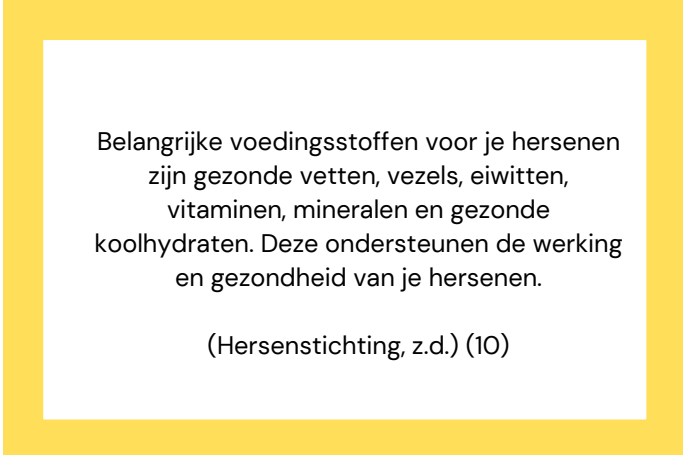


Voeding levert de bouwstoffen en energie die je hersenen nodig hebben om goed te functioneren. Gezonde voeding ondersteunt de communicatie tussen hersencellen en kan het risico op hersenaandoeningen verkleinen.

(Hersenstichting, z.d.) (9)



**Welke
voedingsstoffen
zijn belangrijk voor
je hersenen?**



Belangrijke voedingsstoffen voor je hersenen zijn gezonde vetten, vezels, eiwitten, vitaminen, mineralen en gezonde koolhydraten. Deze ondersteunen de werking en gezondheid van je hersenen.

(Hersenstichting, z.d.) (10)

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof in je bloed die je lichaam nodig heeft voor de opbouw van cellen en hormonen. Te veel cholesterol kan zich ophopen in je bloedvaten en het risico op hart- en vaatziekten verhogen.

Cholesterol zit voornamelijk in dierlijke producten, zoals eieren, orgaanvlees en zeedieren zoals paling en garnalen.

(Hartstichting, z.d. en aHealthylife.nl, z.d.) (11)

Wat gebeurt er met je lichaam als je te weinig groente en fruit eet?

Te weinig groente en fruit verhoogt het risico op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker. Ook krijg je vaak minder vezels en voedingsstoffen binnen, waardoor je spijsvertering, weerstand en energieniveau kunnen verslechteren.

(Van Stek, 2018) (12)

Wat is de Schijf van Vijf?


De Schijf van Vijf is een voedingsmodel met 5 vakken: groente en fruit, brood en granen, zuivel en ei, noten en peulvruchten, en smeeren bereidingsvetten. Het helpt je gezond en gevarieerd te eten en genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen.

(Voedingscentrum, zd.) (13)

Hoe beïnvloeden voeding en medicijnen elkaar?

Voeding kan de opname en werking van medicijnen veranderen (sterker of zwakker). Sommige medicijnen werken beter met of juist zonder voedsel. Andersom kunnen medicijnen invloed hebben op je eetlust, voedingstoestand en opname van voedingsstoffen, waardoor extra aandacht voor voeding soms nodig is.

(Verbeek, 2025) (14)



Waarom moet je oppassen met grapefruit(sap) bij medicijnen?

Grapefruit kan ervoor zorgen dat bepaalde medicijnen in je lichaam minder snel worden afgebroken. Hierdoor blijft er meer van het medicijn in je bloed aanwezig dan bedoeld, waardoor de werking sterker wordt en je meer kans hebt op bijwerkingen of een te hoge dosering.

(Apotheek.nl, 2025) (15)



Wat is calcium?

Calcium is een mineraal dat je lichaam nodig heeft voor de opbouw en het onderhoud van botten en tanden. Het is ook belangrijk voor de werking van spieren en zenuwen, de bloedstolling en het transport van andere mineralen in het lichaam.


(Voedingscentrum, z.d.) (16)



Wat is bewerkte voeding?

Bewerkt voedsel is voeding die is aangepast ten opzichte van de natuurlijke vorm, bijvoorbeeld door verhitting, invriezen of het toevoegen van ingrediënten zoals zout, suiker of vet. Sommige bewerking is normaal en niet ongezond, maar sterk bewerkte producten bevatten vaak minder gezonde voedingsstoffen.

(Voedingscentrum, z.d.) (17)



Wat zijn e-nummers?

E-nummers zijn codes voor goedgekeurde stoffen die aan voeding worden toegevoegd om houdbaarheid, smaak, kleur of structuur te verbeteren. Ze zijn in de EU streng gecontroleerd en mogen alleen gebruikt worden binnen veilige hoeveelheden. Ze zijn geen op zichzelf staande eetbare producten, in tegenstelling tot ingrediënten zoals zout of suiker.

(Voedingscentrum, z.d.) (18)



Waarom is variatie in voeding belangrijk?

Variatie in voeding zorgt ervoor dat je verschillende voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft, zoals eiwitten, vitaminen en mineralen. Dit ondersteunt je gezondheid, energie en weerstand, en houdt eten ook afwisselend en aantrekkelijk.


(Persoonlijke Gezondheidscheck, z.d.) (19)



Waarom is te veel zout eten ongezond?

Te veel zout kan de bloeddruk verhogen en het risico op hart- en vaatziekten en nierproblemen vergroten. In Nederland krijgen veel mensen te veel zout binnen, terwijl maximaal ongeveer 6 gram per dag wordt aangeraden.


(Voedingscentrum, z.d.) (20)



Waarom zijn vezels belangrijk voor je lichaam?

Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en stoelgang en voeden de goede bacteriën in je darmen. Ze zorgen ook voor een verzadigd gevoel, stabiele bloedsuikers en verlagen het risico op ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2.

(MDL Fonds, z.d.) (21)



Wat is de rol van voeding bij ziekten?

Voeding speelt een belangrijke rol bij het voorkomen en behandelen van ziekten. Een gezond voedingspatroon kan de kans op ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker verkleinen, en bij ziekte is goede voeding extra belangrijk voor herstel. Het werkt dus ondersteunend.

(Voedingscentrum, z.d.) (22)

Wat is de 'Kies Ik Gezond?' app van het Voedingscentrum?

De 'Kies Ik Gezond?'-app helpt je om gezondere voedingskeuzes te maken. Je kunt producten scannen of zoeken en vergelijken op voedingswaarden zoals suiker, vet en zout.


De app laat ook zien of een product in de Schijf van Vijf past en helpt je gezondere alternatieven te kiezen.

(Voedingscentrum, z.d.) (23)

Waarom wordt aangeraden om wekelijks vis te eten?

Vis bevat belangrijke voedingsstoffen zoals omega-3 vetzuren, vitamine D en eiwitten. Omega-3 vetzuren zijn vooral goed voor het hart en de bloedvaten en kunnen helpen het risico op hart- en vaatziekten te verlagen. Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en een goede weerstand, en eiwitten helpen bij de opbouw en het herstel van het lichaam.

(Voedingscentrum, z.d.) (24)




**Waarom is ontbijten
belangrijk voor je
lichaam?**

Na een nacht zonder eten heeft je lichaam en brein energie nodig. Ontbijten helpt je concentratie en prestaties te verbeteren en zorgt voor een gezonde start van de dag.

Als je het ontbijt overslaat, ongezond ontbijt eet of laag inneemt, neemt de kans op een hoger gewicht en een slechtere algehele gezondheid toe.

(Gezond Leven, z.d.) (25)



**Waarom is minder vlees
eten beter voor je
gezondheid en het
milieu?**

Minder vlees eten is beter voor het milieu omdat de productie veel land, water en energie kost en zorgt voor uitstoot van broeikasgassen. Voor je gezondheid helpt het om minder (vooral rood en bewerkt) vlees te eten, omdat dit het risico op chronische ziekten verlaagt. Je kunt voedingsstoffen ook uit andere producten halen, zoals peulvruchten, noten, eieren en vleesvervangers.

(Voedingscentrum, z.d.) (26)

Waarom is het belangrijk om minder voedsel te verspillen?


Voedselverspilling is slecht omdat ook grondstoffen zoals water, land en energie verloren gaan. Daarnaast zorgt het voor extra uitstoot van broeikasgassen. Door minder te verspillen help je het milieu en ga je duurzamer met voedsel om.

(Voedingscentrum, z.d.) (27)

Waar moet je op letten om duurzaam groente en fruit te kiezen?

Kies bij voorkeur groente en fruit van het seizoen, omdat dit minder energie kost om te produceren. Producten die niet per vliegtuig zijn vervoerd en minder verpakt zijn, zijn ook duurzamer. Keurmerken zoals biologisch of Fairtrade kunnen helpen bij het maken van een betere keuze. Door alleen te kopen wat je nodig hebt, voorkom je verspilling.

(Voedingscentrum, z.d.) (28)



**Wat is verzadigd
vet en wat doet
het met je
lichaam?**

Verzadigd vet is een soort vet dat vooral zit in dierlijke producten zoals vlees, kaas en boter, maar ook in koek, gebak en snacks. Het kan het LDL-cholesterol in je bloed verhogen, waardoor je bloedvaten nauwer kunnen worden en het risico op hart- en vaatziekten groter wordt. Daarom wordt aangeraden om verzadigd vet te vervangen door onverzadigde vetten.

(Voedingscentrum, z.d.) (29)



**Wat zijn
eiwitten?**

Eiwitten zijn voedingsstoffen en bouwstoffen die je lichaam nodig heeft voor de opbouw en het herstel van cellen, spieren en weefsels. Ze leveren ook energie als dat nodig is, maar hun belangrijkste functie is opbouw en herstel.

(Voedingscentrum, z.d.) (30)

Wat is de rol van eiwitten bij ziekten?


Eiwitten spelen een rol bij het behoud van sterke botten, omdat een deel van je botmassa uit eiwit bestaat. Verder lijkt eiwit geen duidelijk effect te hebben op hart- en vaatziekten, maar kan het in sommige gevallen wel helpen bij het verlagen van de bloeddruk. Bij diabetes type 2 is er een mogelijk verband tussen de hoeveelheid eiwit in de voeding en het risico op de ziekte, vooral bij eiwit uit dierlijke producten.

(Voedingscentrum, z.d.) (31)

Waarom is hygiënisch werken bij kip belangrijk?

Op rauwe kip kunnen ziekteverwekkende bacteriën zoals salmonella en campylobacter zitten. Daarom is het belangrijk om kruisbesmetting te voorkomen, kip goed door en door te verhitten en handen, messen en snijplanken goed schoon te maken na contact met rauwe kip.


(Voedingscentrum, z.d.) (32)



Zijn kant-en- klaarmaaltijden gezond?

Kant-en-klaarmaaltijden zijn niet altijd gezond. Ze bevatten vaak wel veel zout, verzadigd vet, weinig groente en vezels, waardoor ze minder gezond kunnen zijn.

(Voedingscentrum, z.d.) (33)



Waar moet je op letten als je toch voor kant-en- klaarmaaltijden kiest?

Let op de ingrediënten en voedingswaarde: kies maaltijden met veel groente (minimaal 150 gram), volkorenproducten zoals volkorenpasta of zilvervliesrijst en een goede bron van eiwitten zoals kip, vis of peulvruchten.

Kijk daarnaast naar de hoeveelheid zout en verzadigd vet op het etiket en vergelijk producten om een gezondere keuze te maken.

(VoedingNu, 2023) (34)

Wat is Nutri-Score?

Nutri-Score is een voedselkeuzelogo dat op verpakkingen staat en producten een score geeft van A (groen) tot E (oranje). Het helpt om binnen dezelfde productgroep producten te vergelijken op samenstelling, zoals hoeveelheid suiker, zout, vet, vezels en eiwit. Een goede score betekent dus niet automatisch dat een product gezond is, maar dat het een betere keuze is binnen die productgroep.

(Voedingscentrum, z.d.) (35)

Hoe lees je een voedingsetiket?

Begin met de voedingswaarden per 100 gram om producten goed te kunnen vergelijken. Let vooral op de hoeveelheid energie (kcal), vet (vooral verzadigd vet), suiker en zout. Kijk daarna naar de ingrediëntenlijst: hoe korter en hoe eerder gezonde ingrediënten in de lijst staan, hoe beter.

Namen die dikgedrukt zijn, zijn stoffen waar mensen eventueel allergisch voor kunnen zijn.

(Voedingscentrum, z.d.) (36)

Hoe herken je betrouwbare informatie over voeding?

Betrouwbare informatie komt meestal van onafhankelijke en officiële bronnen, zoals overheidsinstanties en gezondheidsorganisaties.

De informatie is gebaseerd op meerdere wetenschappelijke onderzoeken en niet op één enkele studie of mening. Let ook op of de bron geen commercieel belang heeft en of de informatie niet bedoeld is om iets te verkopen.

(Voedingscentrum, z.d.) (37)

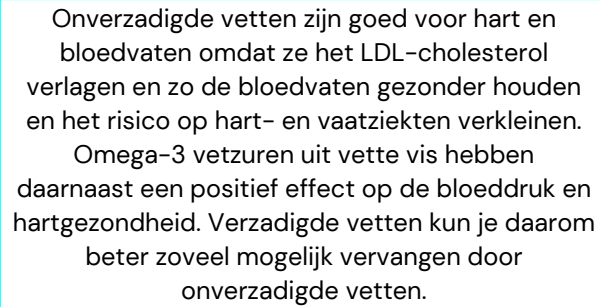
Wat zijn betrouwbare websites waar je informatie en/of richtlijnen over voeding kunt vinden?

- RIWM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu)
- Voedingscentrum
- Gezondheidsraad

(RIWM, z.d.)
(Voedingscentrum, z.d.)
(Gezondheidsraad, z.d.)
(38)




Welke vetten zijn goed voor je hart en bloedvaten?

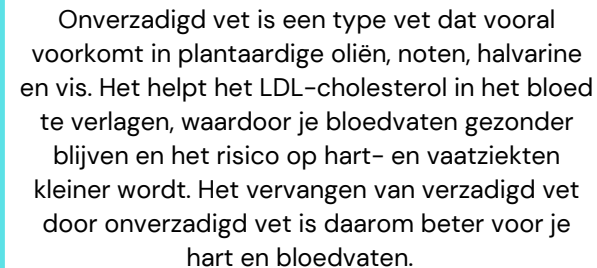


Onverzadigde vetten zijn goed voor hart en bloedvaten omdat ze het LDL-cholesterol verlagen en zo de bloedvaten gezonder houden en het risico op hart- en vaatziekten verkleinen. Omega-3 vetzuren uit vette vis hebben daarnaast een positief effect op de bloeddruk en hartgezondheid. Verzadigde vetten kun je daarom beter zoveel mogelijk vervangen door onverzadigde vetten.

(Hartstichting, z.d.) (39)



Wat zijn onverzadigde vetten en wat doen ze met je lichaam?



Onverzadigd vet is een type vet dat vooral voorkomt in plantaardige oliën, noten, halvarine en vis. Het helpt het LDL-cholesterol in het bloed te verlagen, waardoor je bloedvaten gezonder blijven en het risico op hart- en vaatziekten kleiner wordt. Het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet is daarom beter voor je hart en bloedvaten.

(Voedingscentrum, z.d.) (40)

Hoe beïnvloedt cafeïne je nachtrust?

Cafeïne blokkeert de stof adenosine. Adenosine zorgt er normaal voor dat je je slaperig voelt. Door deze stof te blokkeren, blijf je alerter en voel je je minder moe. Hierdoor val je moeilijker in slaap, slaap je minder diep en word je vaker wakker. De werking blijft lang in je lichaam (ongeveer 4 tot 6 uur of langer), waardoor koffie later op de dag je slaap kan verstoren.

(Beanie, 2025) (41)

Wat doen koolhydraten in je lichaam?

Koolhydraten vormen een belangrijke energiebron voor je lichaam en vooral voor je hersenen. Ze worden in het lichaam omgezet in glucose (suiker), dat direct energie geeft of tijdelijk wordt opgeslagen voor later gebruik. Ook leveren sommige koolhydraten vezels, die belangrijk zijn voor een goede darmwerking.

(Voedingscentrum, z.d.) (42)

Wat is het verschil tussen snelle en langzame koolhydraten?

Snelle koolhydraten worden snel opgenomen in het lichaam en zorgen voor een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel, bijvoorbeeld bij suiker, wit brood en frisdrank.


Langzame koolhydraten worden langzamer opgenomen, waardoor de bloedsuikerspiegel geleidelijk stijgt en stabiel blijft, zoals bij volkorenproducten, groente en peulvruchten.

(Diabetes Fonds, z.d.) (43)

Wat gebeurt er bij een vitaminegebrek?

Bij een vitaminegebrek krijgt je lichaam niet genoeg van bepaalde stoffen die nodig zijn om goed te functioneren. Hierdoor kunnen processen in je lichaam minder goed werken, wat kan leiden tot klachten zoals vermoeidheid, een verminderde weerstand en problemen met spieren, huid of zenuwen.


(Moetiknaardedokter?, z.d.) (44)



**Wat zijn vitamines
en waarom heb je
ze nodig?**

Vitamines zijn voedingsstoffen die je lichaam in kleine hoeveelheden nodig heeft om goed te functioneren. Ze leveren geen energie, maar zijn belangrijk voor groei, ontwikkeling en het gezond houden van je lichaam. Je lichaam kan de meeste vitamines niet zelf maken, daarom moet je ze via voeding binnenkrijgen.

(Voedingscentrum, z.d.) (45)



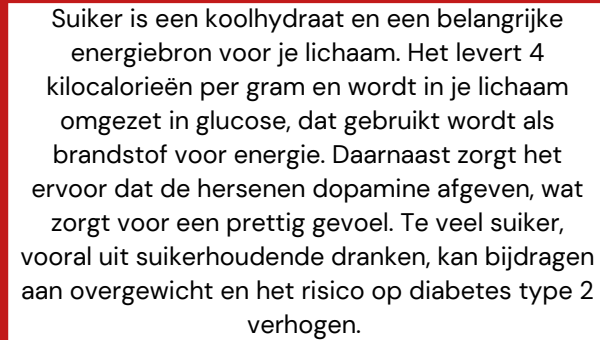
**Kun je te veel
vitamines
binnenkrijgen?**

Ja, vooral van sommige vitamines kun je te veel binnenkrijgen, bijvoorbeeld via supplementen, zoals vitamine A en D, aangezien deze in het lichaam worden opgeslagen. Dit kan schadelijk zijn voor je lichaam en klachten veroorzaken. Daarom is het belangrijk om vitamines vooral uit voeding te halen en voorzichtig te zijn met supplementen.

(Voedingscentrum, z.d.) (46)



**Wat is suiker en
wat doet het met
je lichaam?**

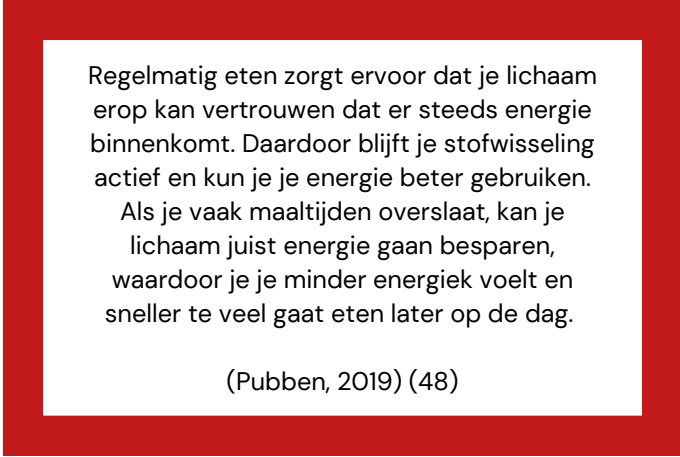


Suiker is een koolhydraat en een belangrijke energiebron voor je lichaam. Het levert 4 kilocalorieën per gram en wordt in je lichaam omgezet in glucose, dat gebruikt wordt als brandstof voor energie. Daarnaast zorgt het ervoor dat de hersenen dopamine afgeven, wat zorgt voor een prettig gevoel. Te veel suiker, vooral uit suikerhoudende dranken, kan bijdragen aan overgewicht en het risico op diabetes type 2 verhogen.

(Voedingscentrum, z.d.) (47)



**Waarom is het
belangrijk om
regelmatig te eten?**



Regelmatig eten zorgt ervoor dat je lichaam erop kan vertrouwen dat er steeds energie binnenkomt. Daardoor blijft je stofwisseling actief en kun je je energie beter gebruiken.

Als je vaak maaltijden overslaat, kan je lichaam juist energie gaan besparen, waardoor je je minder energiek voelt en sneller te veel gaat eten later op de dag.

(Pubben, 2019) (48)

Waarom horen voeding en bewegen bij elkaar?

Voeding en bewegen versterken elkaar en werken samen in je lichaam. Voeding levert de energie en bouwstoffen die je nodig hebt om te bewegen en je lichaam te herstellen, terwijl bewegen helpt om deze energie goed te gebruiken en je conditie te verbeteren. Samen zorgen ze voor een gezonder gewicht, een betere lichamelijke gezondheid en een positief effect op je stemming en mentale welzijn, omdat bewegen gelukshormonen aanmaakt en voeding je hersenen helpt goed te functioneren waardoor je je stabiel en fitter voelt.

(Coene et al., 2022) (49)

Waar of niet waar?
Gezonde voeding kan het herstel bij mensen met psychiatrische problematiek ondersteunen

Waar!

Gezonde voeding helpt het lichaam en de hersenen beter te functioneren doordat het belangrijke voedingsstoffen levert die nodig zijn voor energie, herstel en een stabiel dagelijks ritme, wat kan bijdragen aan betere slaap, meer focus en ondersteuning van het herstelproces.

(GGZ Interventie, z.d.) (50)

Waar of niet waar?
**Je hebt extra vitamines
en mineralen nodig via
supplementen om
gezond te blijven**

Niet waar!

Meestal is gezonde en gevarieerde voeding voldoende om alle vitamines en mineralen binnen te krijgen. Supplementen zijn alleen nodig in specifieke situaties zoals bij veganisten of zwangeren, of bij een vastgesteld tekort, en geven in andere gevallen meestal geen extra gezondheidsvoordeel.

(Voedingscentrum, z.d.) (51)

Waar of niet waar?
**Het eten van vezelrijke
producten helpt de
spijsvertering en kan
verstopping voorkomen**

Waar!

Vezels zorgen ervoor dat de darmen goed blijven bewegen en stimuleren de darmwerking. Ze nemen vocht op waardoor de ontlasting zachter en groter wordt, wat het makkelijker maakt om naar het toilet te gaan. Hierdoor wordt verstopping (obstipatie) voorkomen en blijft de spijsvertering beter op gang.

(Rijnstate, z.d.) (52)

Waar of niet waar?
**Het overslaan van
ontbijt heeft geen
invloed op je energie
gedurende de dag**

Niet waar!

Als je ontbijt overslaat, kan je later op de ochtend of middag juist een energiedip, trek in snacks of minder stabiele energie ervaren, omdat je lichaam dan langere tijd geen nieuwe energie uit voeding heeft gekregen om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

(Voedingscentrum, z.d.) (53)

Waar of niet waar?
**Handen wassen en
schoon werken
verkleinen de kans
op bacteriën in
voedsel**

Waar!

Door regelmatig je handen te wassen en hygiënisch te werken (zoals schoon keukengerei gebruiken en werkoppervlakken schoon houden), voorkom je dat bacteriën zich verspreiden naar het voedsel en verklein je de kans op een voedselinfectie.

(Voedingscentrum, z.d.) (54)

Waar of niet waar?

Alle calorieën uit voeding worden op precies dezelfde manier door het lichaam verwerkt

Niet waar!

Hoewel calorieën allemaal energie leveren, worden ze niet hetzelfde verwerkt in het lichaam. Koolhydraten geven snel energie, vetten worden vaak opgeslagen of langzaam gebruikt, en eiwitten worden vooral gebruikt voor de opbouw en het herstel van de spieren en weefsels. Daardoor heeft elke voedingsstof een andere functie en werking.

(Voedingscentrum, z.d.) (55)

Waar of niet waar?

Langzamer eten kan helpen om eerder een vol gevoel te krijgen

Waar!

Als je langzamer eet, krijgt je lichaam meer tijd om een verzadigingssignaal naar je hersenen te sturen waardoor je eerder merkt dat je vol zit en minder snel te veel eet. Door rustig te eten en goed te kauwen, neem je ook beter de smaak en structuur van je eten waar.

(Gezond leven, z.d.) (56)

Waar of niet waar?
Groenten uit blik
bevat minder
voedingsstoffen dan
verse groenten

Niet waar!

Groenten uit blik bevatten over het algemeen ongeveer dezelfde hoeveelheid voedingsstoffen als verse groenten. Wel is het belangrijk om te letten op toegevoegd zout of suiker, omdat dat de gezondheid minder gunstig kan maken. Groenten worden vaak direct na het oogsten verwerkt, waardoor voedingsstoffen goed behouden blijven.

(Wereld Kanker Onderzoek Fonds, z.d.) (57)