

Bronnenlijst kaartenspel

Dit zijn de bronnen die horen bij het spel “*Smakelijke Kennisgesprekken*”. Op de kaartjes staat een cijfer dat overeenkomt met het cijfer op deze lijst. Dit betekent dat het antwoord gebaseerd is op informatie uit de betreffende bron. Zo kun je eenvoudig terugvinden waar de inhoud vandaan komt en eventueel verder lezen over het onderwerp.

- (1) Voedingscentrum. (z.d.). *Fruit*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/fruit.aspx>
- (2) Voedingscentrum. (z.d.). *Groente*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/groente.aspx>
- (3) Voedingscentrum. (z.d.). *Water*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/water.aspx>
- (4) Voedingscentrum. (z.d.). *Brood*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/brood.aspx>
- (5) Voedingscentrum. (z.d.). *Frisdrank*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/frisdrank.aspx>
- (6) McDonald, R. (2021, 14 april). *Wat doet gezond eten eigenlijk voor je lichaam en geest?*. Gezonde Leefstijlcoach. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://gezondeleefstijlcoach.nl/2021/01/14/wat-doet-gezond-eten-eigenlijk-voor-je-lichaam-en-geest/>
- (7) Hartstichting. (z.d.). *Groente en fruit*. Hartstichting. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten/groente-en-fruit>
- (8) Alliantie voeding. (2022, 22 september). *Beïnvloedt voeding de slaapkwaliteit van patiënten?*. Alliantie voeding. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.alliantievoeding.nl/nl/actueel/beïnvloedt-voeding-de-slaapkwaliteit-van-patiënten>
- (9) Hersenstichting. (z.d.). *Voeding en de hersenen*. Hersenstichting. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/voeding/>
- (10) Hersenstichting. (z.d.). *Voeding en de hersenen*. Hersenstichting. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/voeding/>
- (11) Hartstichting. (z.d.). *Hoog cholesterol verlagen met voeding*. Hartstichting. Geraadpleegd op 19 april 2026, van https://www.hartstichting.nl/oorzaken/cholesterol/hoog-cholesterol/hoog-cholesterol-verlagen-met-voeding?utm_source=google_grants&utm_medium=cpc&utm_campaign=ao-grants&utm_content=google-grants-cholesterol&gad_source=1&gad_campaignid=18206929651&gclid=EAIaIQobChMIjNvvpOL0kwMVbpODbx0dgyxTEAAYASAAEgLYYfD_BwE EN aHealthylife. (z.d.). *De top 12 voedingsmiddelen met de meeste cholesterol*. aHealthylife. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.ahealthylife.nl/de-top-12-voedingsmiddelen-met-het-meeste-cholesterol/>
- (12) Van Stek, M. (2018, 27 mei). *Wow – Dit is wat te weinig groente en fruit eten met je doet*. De Hippe Vegetariër. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.dehippevegetarier.nl/gezondheid/wow-dit-is-wat-te-weinig-groente-en-fruit-eten-met-je-doet/>

- (13) Voedingscentrum. (z.d.). *Hoeveel en wat kan ik per dag eten?*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx>
- (14) Verbeek, F. (2025, 25 april). *Voeding en medicatie: een complexe wisselwerking*. BSL Media & Learning. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://huisarts.bsl.nl/voeding-en-medicatie-een-complexe-wisselwerking/>
- (15) Apotheek.nl. (z.d.). *Grapefruit en medicijnen*. Apotheek.nl. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.apotheek.nl/zorg-van-de-apotheker/voeding#voeding-en-medicijnen>
- (16) Voedingscentrum. (z.d.). *Calcium*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/calcium.aspx>
- (17) Voedingscentrum. (z.d.). *Bewerkte voeding*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/az/bewerkte-voeding.aspx>
- (18) Voedingscentrum. (z.d.). *E-nummers*. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/e-nummers.aspx>
- (19) Persoonlijke Gezondheidscheck. (z.d.). *Variatie in voeding: goed voor je gezondheid én je smaakpapillen*. Persoonlijke Gezondheidscheck. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.persoonlijkegezondheidscheck.nl/variatie-in-voeding-goed-voor-je-gezondheid-en-smaakpapillen/>
- (20) Voedingscentrum. (z.d.). *Zout en natrium*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/zout-en-natrium.aspx>
- (21) MDL Fonds. (z.d.). *Vezels*. MDL Fonds. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.mdlfonds.nl/gezonde-buik/voeding/vezels/>
- (22) Voedingscentrum. (z.d.). *Ziekten*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ziekten.aspx>
- (23) Voedingscentrum. (z.d.). *Voedingscentrum-app 'Kies Ik Gezond?'*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/kies-ik-gezond-.aspx>
- (24) Voedingscentrum. (z.d.). *Vis*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vis.aspx>
- (25) Gezond Leven. (z.d.). *Maaltijdfrequentie en timing*. Gezond Leven. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd/maaltijdfrequentie-en-timing>
- (26) Voedingscentrum. (z.d.). *Waarom is minder vlees eten beter voor je gezondheid en het milieu?*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/duurzaam-eten/waarom-is-minder-vlees-eten-beter-voor-gezondheid-en-milieu.aspx>
- (27) Voedingscentrum. (z.d.). *Voorkom verspillen*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/minder-verspillen.aspx>
- (28) Voedingscentrum. (z.d.). *Hoe kan ik duurzaam groente en fruit kiezen?*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 19 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/boodschappen-doen/hoe-kan-ik-duurzaam-groente-en-fruit-kiezen.aspx>

- (29) Voedingscentrum. (z.d.) *Verzadigd vet*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/verzadigd-vet.aspx>
- (30) Voedingscentrum. (z.d.) *Eiwitten*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/eiwitten.aspx>
- (31) Voedingscentrum. (z.d.) *Eiwitten*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/eiwitten.aspx>
- (32) Voedingscentrum. (z.d.) *5x veilig met kip*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/5xveilig/kip.aspx>
- (33) Voedingscentrum. (z.d.) *Zijn kant-en-klaarmaaltijden gezond of ongezond?*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/zijn-kant-en-klaarmaaltijden-ongezond-.aspx>
- (34) VoedingNu. (2023, 11 april). *Hier moet je op letten bij het kopen van kant-en-klaarmaaltijden*. VoedingNu. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://voedingnu.nl/bedrijfsinformatie/hier-moet-je-oplettten-bij-het-kopen-van-kant-en-klaarmaaltijden>
- (35) Voedingscentrum. (z.d.) *Wat is Nutri-score?*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/boodschappen-doen/wat-is-nutri-score-.aspx>
- (36) Voedingscentrum. (z.d.) *Etiket*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/etiket.aspx>
- (37) Voedingscentrum. (z.d.) *Hoe herken je betrouwbare informatie over voeding?*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-herken-je-betrouwbare-informatie-over-voeding.aspx>
- (38) Voedingscentrum. (z.d.) *Gezond, duurzaam en veilig eten*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>. EN RIWM. (z.d.). *Voeding*. RIWM. Geraadpleegd op 20 april 2026. EN Gezondheidsraad. (z.d.). *Home*. Gezondheidsraad. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.gezondheidsraad.nl/>
- (39) Hartstichting. (z.d.) *Vetten: welke zijn goed voor je hart- en bloedvaten?*. Hartstichting. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten/vetten-welke-zijn-goed-voor-je-hart-en-bloedvaten>
- (40) Voedingscentrum. (z.d.) *Onverzadigd vet*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/onverzadigd-vet.aspx>
- (41) Beanie. (2025, 7 september). *Koffie en slaap: zo beïnvloedt cafeïne je nachtrust*. Koffievoordeel.nl. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.koffievoordeel.nl/blog/cafeine-en-nachtrust>
- (42) Voedingscentrum. (z.d.) *Koolhydraten*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/koolhydraten.aspx>
- (43) Diabetes Fonds. (z.d.) *Koolhydraten*. Diabetes Fonds. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://www.diabetesfonds.nl/gezond-leven/gezond-eten/koolhydraten>
- (44) *Moet ik naar de dokter?*. (z.d.). *Vitaminegebrek*. *Moet ik naar de dokter?*. Geraadpleegd op 20 april 2026, van <https://moetiknaardedokter.nl/klacht/vitaminegebrek/>

- (45) Voedingscentrum. (z.d.). *Vitamines*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 21 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamines.aspx>
- (46) Voedingscentrum. (z.d.). *Vitamines*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 21 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamines.aspx>
- (47) Voedingscentrum. (z.d.) *Suiker*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 21 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/suiker.aspx>
- (48) Pubben, M. (2019, 10 september). *Waarom regelmatig eten belangrijk is voor je metabolisme*. De hippe vegetariër. Geraadpleegd op 21 april 2026, van <https://www.dehippevegetarier.nl/gezondheid/waarom-regelmatig-eten-belangrijk-is-voor-je-metabolisme/>
- (49) Coene, I. Et al. (2022, 27 juni). *Voeding en beweging: hand in hand, ook op het bord*. Nice-info. Geraadpleegd op 21 april 2026, <https://www.nice-info.be/nutrinews/voeding-en-beweging-hand-in-hand-ook-op-het-bord>
- (50) GGZ Interventie. (z.d.). *Waarom gezonde voeding zo belangrijk is tijdens herstel*. GGZ Interventie. Geraadpleegd op 21 april 2026, van <https://ggzinterventie.nl/waarom-gezonde-voeding-zo-belangrijk-is-tijdens-je-herstel/#:~:text=Gezonde%20voeding%20in%20herstel:%20steun%20voor%20lichaam,en%20verbeter%20je%20energie%2C%20slaap%20en%20focus.>
- (51) Voedingscentrum. (z.d.). *Heb ik supplementen nodig, zoals vitamines en mineralen?*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 21 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/heb-ik-extra-vitamines-en-mineralen-nodig-.aspx>
- (52) Rijnstate. (z.d.). *Vezelrijke voeding*. Rijnstate. Geraadpleegd op 21 april 2026, van <https://www.rijnstate.nl/aandoening-en-behandeling/vezelrijke-voeding/>
- (53) Voedingscentrum. (z.d.) *Is ontbijt overslaan erg?*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 21 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/is-ontbijt-overslaan-erg-.aspx>
- (54) Voedingscentrum. (z.d.). *Veilig eten*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 21 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/veilig-eten-voedselinfectie-voorkomen.aspx>
- (55) Voedingscentrum. (z.d.). *Energie*. Voedingscentrum. Geraadpleegd op 21 april 2026, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/energie.aspx>
- (56) Gezond Leven. (z.d.). *Mindful eten*. Gezond Leven. Geraadpleegd op 21 april 2026, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levenswijze/hoe-gezond-eten-mindful-eten/mindful-eten>
- (57) Wereld Kanker Onderzoek Fonds. (z.d.). *Is groente uit blik even gezond als verse groente?*. Wereld Kanker Onderzoek Fond. Geraadpleegd op 21 april 2026, van <https://www.wkof.nl/gezond-leven/feiten-en-fabels/is-groente-uit-blik-even-gezond-als-verse-groente/>