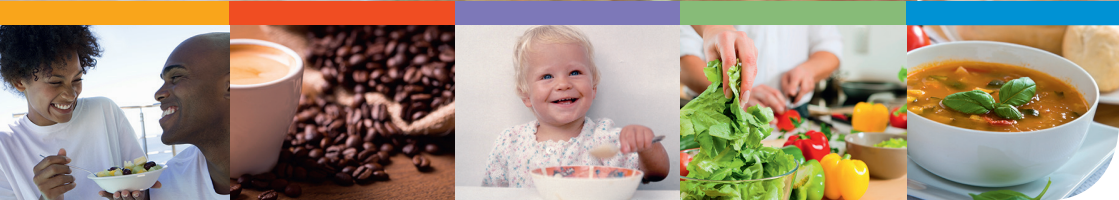


Eten met aandacht



Good Food, Good Life

Inhoudsopgave

Aandacht voor gezonde voeding	3
Eten met aandacht	4
Aandacht voor jezelf	4
Bewust in de winkel	6
Samen in de keuken	7
Met plezier aan tafel	8
Aandacht voor het milieu	9
Eten hoort niet in de afvalbak	10
Meer ideeën	10
Mijn aandacht gaat naar...	11

Deze brochure is ontwikkeld op initiatief van:

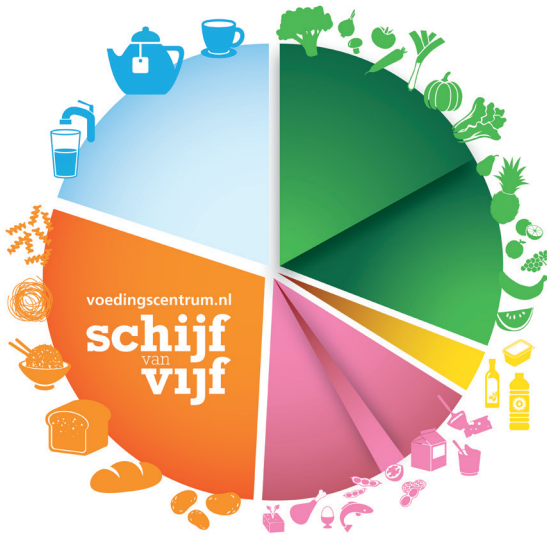


Nestlé

Good Food, Good Life

Nestlé Nederland,

Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen



Aandacht voor gezonde voeding

Gezond eten is goed voor je lijf. Het levert de voedingsstoffen die je nodig hebt om je lichaam gezond te houden. Kies vooral producten die in de Schijf van Vijf staan, dan ben je goed bezig.

Volop uit de Schijf van Vijf:

- 1 Veel groente en fruit
- 2 Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
- 3 Minder vlees en meer plantaardig.
- 4 Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- 5 Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- 6 Een handje ongezouten noten
- 7 Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- 8 Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Mijn aandachtspunt voor een gezonde voeding is:

Eten met aandacht

We eten elke dag en daar kun je veel plezier aan beleven. Het is de moeite waard om eens bij stil te staan. Door na te denken over wat je koopt en kookt ben je niet alleen goed bezig voor je eigen gezondheid, maar ook voor de gezondheid van iedereen waarmee je aan tafel zit. Je draagt daarnaast bij aan een beter milieu. En verrassend genoeg, eten met aandacht is lekker, het is niet moeilijk en het kost geen extra tijd. Het is misschien net even anders dan je gewend bent. Laat je inspireren door de ideeën in deze brochure, er zit vast wel iets tussen waarmee je aan de slag wilt. Je zult merken: "Eten met aandacht is eten met plezier"

Aandacht voor jezelf

Eten is niet alleen het nuttigen van maaltijden. Het is ook het kopje koffie als rustmoment, de lunch met collega's of het samen in de keuken staan om een verrassende avondmaaltijd klaar te maken. Elke dag, 365 dagen per jaar, zijn we ongeveer een uur met eten bezig. Waarom maken we daar geen genietmomenten van? Met kleine veranderingen maak je het leuker en lekkerder. Zorg goed voor jezelf en voor de mensen die je lief zijn.

Geniet

Vergeet je ogen en neus niet om te genieten. Ruik bijvoorbeeld de koffie voor je een slok neemt. Snuif de geur van gebakken groenten op in de keuken. Aan eten valt zoveel meer te beleven als je je zintuigen opent.

Chocolade op zijn best

Hou je van chocola, maar wil je er niet te veel van eten? Maak er een momentje voor jezelf van. Haal de hoeveelheid die je wilt eten uit de verpakking en serveer het op een mooi schoteltje. Ga er lekker voor zitten en kom even tot jezelf.



Heerlijke traktatie

Trakteer jezelf op een heerlijke Latte Macchiato, of verwen je vrienden met hun favoriete koffiespecialiteit.

Leer kinderen genieten

Soms moeten jonge kinderen iets nieuws eerst 10-20 keer proeven voordat ze het lekker vinden. Geef ze de kans om rustig te wennen en bied kleine beetjes aan. Hoe meer smaken ze leren waarderen, hoe meer ze van het eten zullen genieten.

Mijn aandachtspunt om meer te genieten is:

Bewust in de winkel

Bewust boodschappen doen heeft veel voordelen. Je koopt minder van wat je eigenlijk niet nodig hebt, je kiest gezondere producten en je maakt verrassende maaltijden. Een goede voorbereiding van je supermarktbezoek kost even tijd, maar die verdien je makkelijk terug. Je bent sneller bij de kassa en je hoeft minder vaak naar de winkel omdat je wat vergeten bent.

Met gevulde maag de winkel in

De winkel staat vol lekkers. Als je trek hebt is dat extra verleidelijk. Er is een simpele oplossing: ga niet met een lege maag boodschappen doen.

Plan met plezier

Wat wil je eten, wie doet de boodschappen, wie kookt en wie zorgt voor de afwas? Vul het in op een overzichtelijke weekplanner, zo maak je beter gebruik van je tijd, verdeel je de taken en is het maken van een boodschappenlijstje eenvoudiger. Kinderen vinden dit helemaal leuk. Ze zitten daardoor ook met meer plezier aan tafel.

Let op het etiket

Op het etiket staat veel waardevolle informatie. Wat is belangrijk voor jou? Let je vooral op de hoeveelheid zout in een product, wil je weten hoeveel calorieën erin zitten of heb je een allergie? Je vindt het allemaal op het etiket. Vooral de samenstelling per portie kan erg handig zijn.

Minder zout, wel zo lekker

Je eet al snel te veel zout. Kies daarom producten waar minder zout in zit. Soms staat er natrium op het etiket, dat is een bestanddeel van zout. Vermenigvuldig de hoeveelheid natrium met 2,5 en je weet hoeveel zout er in het product zit.

Groente op voorraad

Een voorraadje groenten uit de diepvries is handig voor de keer dat je bijvoorbeeld wat minder tijd hebt. Ze bevatten bijna net zoveel voedingsstoffen als verse groente. Ook groenten uit blik of pot zitten vol voedingsstoffen, een nadeel is echter dat er extra zout of suiker in kan zitten.

Boodschappenbingo

Boodschappen doen met de kinderen? Geef hen een eigen karretje en boodschappenlijstje (met foto's) van wat je nodig hebt. Met deze Boodschappenbingo is het supermarktbezoek leuk voor ouder en kind.



Mijn aandachtspunt om bewust boodschappen te doen is:

Samen in de keuken

Of je nu lang of kort in de keuken staat, samen is het leuker. Heb je de tijd? Dan is dit een mooi moment om de dag of de week door te nemen. Heb je haast? Verdeel dan de taken.

Verrassend koken

Wil je wel eens wat anders koken? Inspiratie nodig? Keuze genoeg: in kookprogramma's op TV, recepten op internet en op de verpakking van veel producten vind je tips om te variëren. Wil je meer inspiratie? Met je partner, vriend of vriendin naar een kookworkshop, dat brengt je op verrassende kookideeën.

Kinderen in de keuken

Kinderen koken graag en eten meer groente als ze die zelf hebben klaargemaakt. Leuk voor nu, goed voor later.

De keuken, daar gebeurt het

Maak van je keuken een magneet, die de anderen uit huis aantrekt. Zet wat snoeptomaatjes (of andere groente om te snacken) op het aanrecht, zorg voor een muziekje en neem gezellig de dag met elkaar door.



Mijn aandachtspunt om samen te koken is:

Met plezier aan tafel

Gebruik aan tafel niet alleen je ogen, neus en mond om van het eten te genieten. Zet ook je oren open om te horen wat de anderen bezighoudt. Al je zintuigen maken het tafelen zo'n mooi moment van de dag. Niet alleen in het weekend, ook doordeweek, hoe kort het tafelen soms ook duurt door de volle agenda's.

Smakelijk eten

Geef elke maaltijd een duidelijk begin. Start pas als iedereen aan tafel zit, kijk eens goed wat er op tafel staat en wens elkaar "smakelijk eten".

Tafel gedekt

Het eet fijner aan een gedekte tafel. Een vrolijke placemat is soms al voldoende. Ook de sporter, die misschien wat later is en niet met de rest kan mee-eten, kan hiervan genieten.

Een kleiner bord

Wil je niet te veel eten? Een kleiner bord doet wonderen. Op een kleiner bord lijkt het alsof je meer eten hebt.

Een gezond bord

Eet lekker veel groenten. Als de helft van je bord gevuld is met groenten, dan ben je goed bezig.

Je bureau is geen eettafel

Eten is eten en werken is werken. Combineer het niet, het gaat ten koste van de aandacht voor je eten.

Thuisrestaurant

Maak je eigen restaurant thuis. Een kaars, een servet en een kan met water op tafel doen al veel. Laat kinderen meedenken, een vrolijke menukaart is bijvoorbeeld zo gemaakt. Hoe meer zij betrokken zijn bij de voorbereiding, hoe leuker ze het vinden om aan tafel te zitten.

Laat je maag spreken

Eet niet te snel. Het duurt ongeveer 20 minuten voordat je maag de eerste signalen van verzadiging afgeeft. Rustig eten is dus een aanrader.

Mijn aandachtspunt om meer te genieten aan tafel is:

Aandacht voor het milieu

Door bewust te kiezen wat je koopt, kookt, eet en bewaart, kun je bijdragen aan een beter milieu. Met respect voor alles wat leeft en groeit.



Leef met het seizoen

Seizoenskalender



Groenten van het seizoen die gewoon in de Nederlandse buitenlucht groeien zijn een goede keuze. Zij belasten het milieu minder dan groenten uit de kas, of groenten die van ver moeten komen. Op een seizoensgroentekalender lees je precies in welke maanden je het beste welke groenten of kruiden kunt kiezen.

Seizoenen op de boerderij

Sta eens stil bij waar ons eten vandaan komt. Op de boerderij is veel te zien. Koeien in de wei, graan of groenten op het land en fruit in de boomgaard. Elk seizoen is anders. Het is een bezoekje meer dan waard. Kijk naar open dagen bij boerderijen in de buurt.

Kruiden en groenten op het balkon

Een paar potten, goede aarde, licht en water. Veel meer heb je niet nodig om je eigen kruiden of groenten te zien groeien. Jong en oud, wie vindt dat niet leuk? Wat zal dat smaken als je eenmaal kunt oogsten!

Mijn aandachtspunt om te leven met het seizoen is:

Eten hoort niet in de afvalbak

We gooien in Nederland per persoon gemiddeld 41 kg* voedsel per jaar weg. Dat is slecht voor het milieu en ook nog eens slecht voor de portemonnee. Dat moet anders en dat kan anders!

Kook niet te veel

Kook niet meer dan je nodig hebt. Noteer een week lang hoeveel je kookt en hoeveel je overhoudt. Je komt er dan vanzelf achter wat voor jou de juiste hoeveelheid is. Dit kan zonder weegschaal want met een kopje, een kommetje of een maatbeker gaat het ook heel goed.



Bewaar voor later

Hou je toch wat over? Vries het in, handig voor als je een keer weinig tijd hebt om te koken.

Kook je koelkast leeg

Hou je restjes over die niet de moeite waard zijn om in te vriezen? Er is vast iets lekkers van te maken. Zoek naar een recept met de ingrediënten die je over hebt.



Mijn aandachtspunt om minder weg te gooien is:

Meer ideeën

Het Voedingscentrum is de autoriteit op het gebied van gezond, duurzaam en veilig eten. Op www.voedingscentrum.nl vind je veel informatie over gezond, veilig en duurzaam eten. De eetmeter geeft je bijvoorbeeld een persoonlijk advies, je vindt er veel recepten en de Slimkoken app helpt je om minder te verspillen.



Ga naar

www.nestle.nl/voedingengezondheid/etenmetaandacht voor

- Groentekalender
- Maak je koelkast leeg
- Boodschappenbingo

* Frits Steenhuizen (maart 2017), Bepaling voedselverspilling in huishoudelijk afval Nederland 2016, CREM Waste Management, Amsterdam.

Mijn aandacht gaat naar...

Aan de slag. Hoe ga je deze maand eten met aandacht? In de brochure heb je vast ideeën opgedaan.

- Je kunt op elke dag van de maand beginnen.
- Start bij de goede datum en hou het een maand lang vol.
- Kies een concreet aandachtspunt.
- Noteer dit hiernaast.
- Scheur de pagina uit.
- Plak hem op de koelkast.
- Zet na het avondeten een kruisje als het gelukt is = Succesdag!
- Tel aan einde van de maand de Succesdagen.

Concrete aandachtspunten :

NIET (= vaag)

WEL (= concreet)

Ik kook niet te veel.

Ik weeg de rijst af.

Ik ga gezonder eten.

Ik eet minimaal
150 gram groenten
bij de avondmaaltijd.

Bekijk hier je score:

0-10 Succesdagen

Het is even wennen om gewoontes te veranderen, maar de aanhouder wint. Ga dus vooral door!

11-20 Succesdagen

Je bent goed bezig, de volgende maand gaat het vast nog beter.

21-31 Succesdagen

Knap werk! Misschien heb je nog meer aandachtspunten die je volgende maand kunt aanpakken.

MAAND: _____

Aandachtspunt

= _____

Dag

- | | | |
|----|--------------------------|------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 2 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 8 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 9 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 11 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 12 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 13 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 14 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 15 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 16 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 17 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 18 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 19 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 20 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 21 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 22 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 23 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 24 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 25 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 26 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 27 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 28 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 29 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 30 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |
| 31 | <input type="checkbox"/> | Succesdag! |

+ _____