

# Gezond eten en bewegen

*Voor Nederlanders van Turkse, Marokkaanse,  
Surinaamse en Antilliaanse afkomst.*



[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Gezond eten en bewegen

Deze folder gaat over gezond eten en bewegen. Eerst vertellen we waarom gezond eten en bewegen belangrijk is. Daarna vertellen we iets over twee testen. Dit zijn testen om erachter te komen of je zelf een gezond gewicht hebt. Je kunt in deze folder ook lezen hoe je gezond kunt eten. Daarna kun je lezen hoe je gezond kunt bewegen. Dit is belangrijk om gezond te zijn en te blijven.

### Waarom is gezond eten en bewegen belangrijk?

Eten is lekker, eten is gezellig en eten is leuk! Je mag best genieten van lekker eten. Maar je moet ook letten op je gewicht. Waarom? Als je te dik bent, kun je (erg) ziek worden. Je hebt dan een grote kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en suikerziekte (diabetes).

Ook is de kans groter dat je rugklachten of een te hoge bloeddruk krijgt. Als je te dik bent, kun je problemen krijgen met je gewrichten (bijvoorbeeld je schouder, je pols of je knie). Het kan ook moeilijker zijn om kinderen te krijgen, als je te dik bent. Zorg daarom goed voor jezelf en voor je lijf. Eet en beweeg gezond!

Je kunt in deze folder lezen wat je moet eten voor een gezond gewicht. Je kunt ook lezen hoeveel je moet eten voor een gezond gewicht. Veel bewegen is ook heel belangrijk.

Maak je niet dik!



## Zorg dat je niet te dik wordt!

Als je te dik bent, is dat gevaarlijk. Je hebt een grotere kans om ziek worden. Het is daarom belangrijk dat je een gezond gewicht hebt. Als je te dik bent, moet je afvallen: je moet dunner worden. Maar afvallen is moeilijk. Het is makkelijker om op je gewicht te letten. Zorg dus dat je niet te dik wordt. Eet bijvoorbeeld minder vet. Of eet minder snacks. Neem vaker de trap in plaats van de lift. Ga vaker op de fiets in plaats van met de auto.

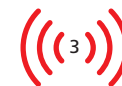


Zit je blouse iets te strak? Doe er meteen iets aan door iets minder te eten en iets meer te bewegen!

### Minder eten

Minder eten betekent niet van alles minder eten. Het betekent wel minder dingen eten met veel energie (calorieën). Van eten met veel energie (calorieën) word je dik. Voorbeelden van voeding met veel energie (calorieën) zijn: snacks, koekjes, vet vlees of vette zuivel (ayran, melk, kaas of yoghurt). Minder eten betekent ook méér dingen eten met weinig energie (calorieën). Voorbeelden van voeding met weinig energie (calorieën) zijn: brood met mager beleg, groente en fruit.

Wil je weten of je gewicht goed is? Je kunt zelf twee testen doen. De testen staan in deze folder.



## Test jezelf! Heb je een gezond gewicht?

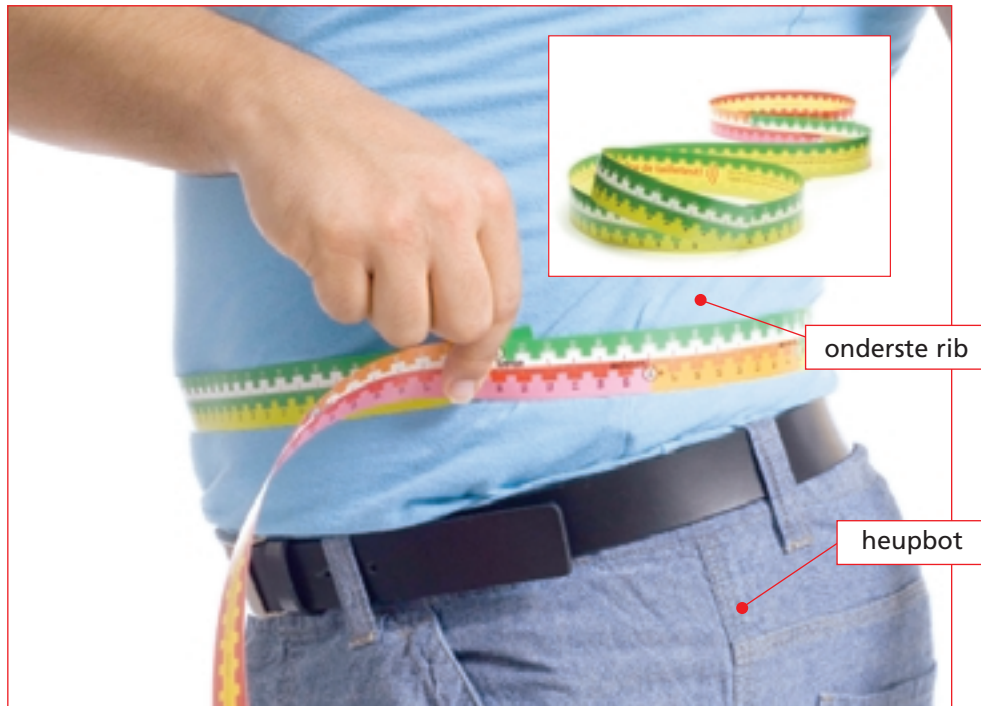
Op de volgende pagina's staan twee testen. Met die testen kun je meten of je gewicht gezond is.

### Hoe ziet je lichaam eruit?

Je wilt weten of je gewicht gezond is. Je kunt je dan wegen of meten. Maar je kunt ook naar je lichaam kijken. Kijk waar je lichaam dik is. Op die plekken zit veel vet.

Heb je veel vet rond je buik? Of heb je veel vet rond je heupen en billen? Vrouwen hebben een te dikke buik als hun middel (taille) dikker is dan 88 cm. Mannen hebben een te dikke buik als hun middel (taille) dikker is dan 102 cm.

Een dikke buik is slechter voor je gezondheid dan dikke heupen en billen. Als je een dikke buik hebt, dan heb je een grotere kans op problemen met je gezondheid. Je kunt dan last krijgen van suikerziekte (diabetes), verhoogd cholesterol, hoge bloeddruk of snel buiten adem zijn.



## Test 1

### De tailletest

Ben je jonger dan 18 jaar of ouder dan 60 jaar? Dan moet je deze test niet doen, omdat voor deze leeftijden andere getallen gelden.

### Hoe doe je de tailletest?

Je hebt bij deze test een centimeter nodig. Let op dat je goed meet. Kijk goed naar het plaatje. Je meet je taille (dat is je middel) tussen de onderste rib en het heupbot. Trek niet te hard aan de centimeter. Hoeveel centimeter is je middel? Kijk in Tabel 1 als je een man bent. Kijk in Tabel 2 als je een vrouw bent.

	Ben je een man en...	Dan...	Advies
	...is je middel 94 cm of kleiner?	...is je gewicht gezond.	Blijf wel op je gewicht letten.
	...is je middel tussen 94 en 102 cm?	...ben je te zwaar.	Je mag niet zwaarder worden.
	...is je middel groter dan 102 cm?	...ben je veel te zwaar.	Probeer af te vallen.

Tabel 1: Tailletest voor mannen

	Ben je een vrouw en...	Dan...	Advies
	...is je middel 80 cm of kleiner?	...is je gewicht gezond.	Blijf wel op je gewicht letten.
	...is je middel tussen 80 en 88 cm?	...ben je te zwaar.	Je mag niet zwaarder worden.
	...is je middel groter dan 88 cm?	...ben je veel te zwaar.	Probeer af te vallen.

Tabel 2: Tailletest voor vrouwen

**Is je gewicht gezond?** Zorg dan dat je gewicht gezond blijft.

Blijf goed op je gewicht letten!

**Ben je te zwaar?** Het is dan belangrijk dat je niet zwaarder wordt.

Ga gezonder eten en ga meer bewegen!

**Ben je veel te zwaar?** Vraag dan hulp aan je huisarts of een diëtist.

## Test 2

### De BMI-test

Met de BMI-test kun je zien of je gewicht gezond is. De BMI-test is voor mannen en vrouwen vanaf 19 jaar.

### Hoe doe je de BMI-test?

1. Bekijk het plaatje met de draaischijf.
2. Hoe lang ben je?
3. Zoek op de draaischijf hoe lang je bent. Zet hier een kruisje.
4. Hoeveel weeg je?
5. Zoek in het plaatje hoeveel je weegt. Zet hier ook een kruisje.
6. Draai nu met de draaischijf. De twee kruisjes moeten tegen elkaar komen.
7. Kijk naar de rode pijl op de draaischijf. Naar welke kleur wijst de pijl? Je ziet nu of je gewicht gezond is.

- **Geel betekent:** Je bent te licht.

Probeer aan te komen door regelmatig te eten en sla geen maaltijden over.

- **Groen betekent:** Je hebt een gezond gewicht.

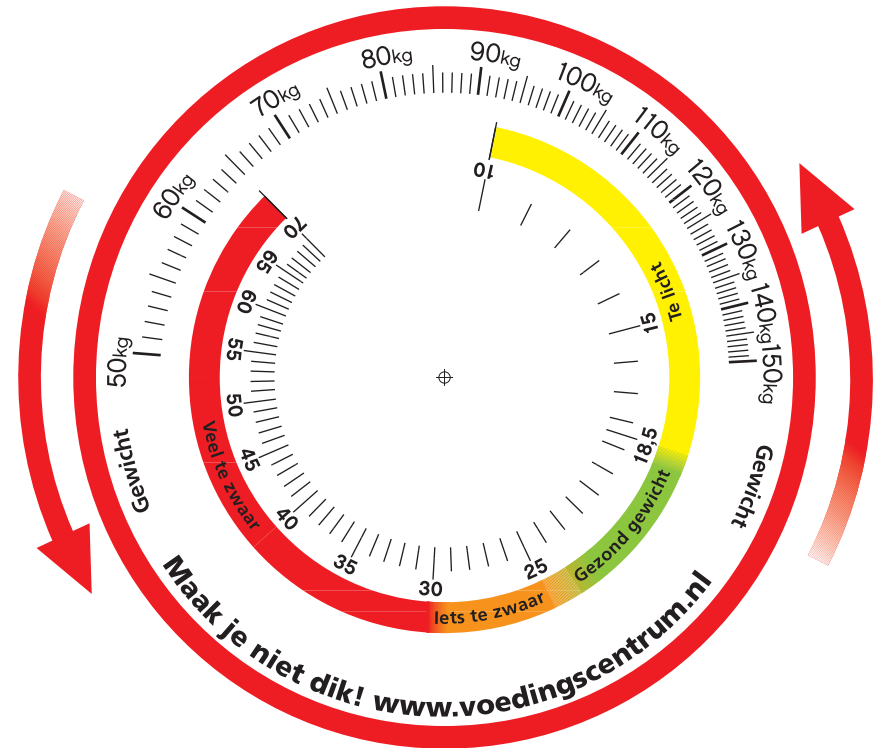
Zorg dat je dit gewicht houdt. Doe de BMI-test over een half jaar nog een keer.

- **Oranje betekent:** Je bent te zwaar.

Zorg dat je niet zwaarder wordt. Ga gezonder eten en ga meer bewegen!

- **Rood betekent:** Je bent veel te zwaar.

Dat is niet goed voor je gezondheid. Let goed op wat je eet en ga afvallen. Vraag een dokter of een diëtist om je te helpen. Een paar kilo afvallen is al goed voor je gezondheid.



Let op! Op deze afbeelding mist de draaischijf, waardoor de BMI test niet uitgevoerd kan worden. Bestel de folder om de test te kunnen doen, of doe de digitale BMI-test op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

## Gezond eten

Bij een gezond gewicht hoort gezond eten. Dat betekent: niet méér eten dan je lichaam nodig heeft. Bij een gezond gewicht hoort ook veel bewegen. Je lichaam heeft energie nodig om te leven. Je lichaam haalt die energie uit je eten. Als je meer eet dan je lichaam nodig heeft, word je zwaarder. Je lichaam gebruikt dat eten niet, maar bewaart het als vet. Als je teveel eet, krijg je meer vet. Je wordt dan dikker.

### Hoeveel energie (calorieën) heb je per dag nodig?

Om te weten hoeveel energie er in je eten zit, kun je kijken naar de calorieën. In Nederland staat vaak op het eten dat je koopt, hoeveel calorieën erin zitten. Kijk maar eens op een pakje boter, een pak melk of een blik soep. Iedereen heeft calorieën nodig. Maar als je op gewicht wilt blijven, of wilt afvallen, dan moet je zorgen dat je niet teveel calorieën binnen krijgt.



Man:  
2500 kcal  
per dag

De meeste mannen tot 50 jaar hebben genoeg aan 2500 kilocalorieën (kcal) per dag.



Vrouw:  
2000 kcal  
per dag

De meeste vrouwen tot 50 jaar hebben genoeg aan 2000 kilocalorieën (kcal) per dag.



## Gezond eten: de Schijf van Vijf

Bij gezond eten, hoort kiezen. Hoe maak je goede keuzes? Er zijn vijf regels voor goed kiezen. Die regels horen bij de Schijf van Vijf. We noemen eerst de regels. Daarna leggen we uit wat de Schijf van Vijf is.



### De vijf regels

De vijf regels van de Schijf van Vijf zijn belangrijk bij gezond eten.

#### 1. Eet gevarieerd

Je moet gezond eten om gezond te blijven. Je moet daarom niet steeds hetzelfde eten. Als je gevarieerd eet, krijg je alles binnen wat je nodig hebt.

#### 2. Eet niet te veel

Het is belangrijk om gevarieerd en gezond te eten. Maar je moet niet meer eten dan je lichaam nodig heeft. Eet dus niet te veel!

#### 3. Eet minder ongezond vet

Eet liever geen ongezonde (harde) vetten (zoals in pakjes margarine). Kies liever dingen met gezonde (zachte) vetten (zoals olie en kuipjes margarine). Je hebt zachte vetten nodig. Maar je hebt elke dag maar een klein beetje vet nodig. Als je gezonde vetten eet, heb je ook minder kans op hart- en vaatziekten. 1 of 2 keer per week vis eten is ook heel gezond.

#### 4. Eet veel groente, fruit en brood

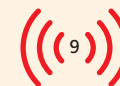
Groente, fruit en brood zijn heel gezond. Je wordt er niet snel dik van. Eet dus veel groente, fruit en brood!

#### 5. Veilig

In eten zitten soms ongezonde dingen (bijvoorbeeld bacteriën). Als je eten maakt of bewaart moet je letten op drie dingen:

- Maak eten klaar met schone handen;
- Houd gebakken en rauw vlees apart;
- Bewaar eten in de koelkast of diepvries.

Je hebt dan minder kans om ziek te worden van het eten.



## Hoe eet je gezond?

Bekijk het plaatje hieronder. Op het plaatje zie je de Schijf van Vijf. De schijf heeft vijf groepen. De groepen hebben allemaal een andere kleur. In elke groep staan verschillende producten. Alle vijf de groepen zijn belangrijk. Om gezond te eten moet je elke dag dingen eten uit elke groep. Dat heet gevarieerd eten.



## Hoeveel eten heb je elke dag nodig?

Ben je tussen de 20 en de 50 jaar? Lees dan hieronder hoeveel eten je elke dag nodig hebt. Let op: je kunt soms kiezen uit verschillende dingen. De kleinste hoeveelheden zijn voor vrouwen. De grootste hoeveelheden zijn voor mannen.

### Brood en rijst

- 5, 6 of 7 sneetjes brood. Dat is 175 tot 245 gram.
- 3-5 aardappels of 3-5 opschelepels rijst, pasta, bulgur, peulvruchten (erwten, bonen, linzen) of couscous. Dat is 150 tot 250 gram.



### Groente en fruit

- 4 opschelepels groente en/of salade. Dat is 200 gram.
- 2 keer fruit. Bijvoorbeeld een appel, een banaan, een mango, een bakje druiven, een sinaasappel of een peer.



### Melk en vlees

- 400 ml melk of producten die van melk gemaakt zijn. Bijvoorbeeld ayran, magere melk of magere yoghurt.
  - 20 gram kaas (dat is één plak kaas). Neem altijd 20+ of 30+ kaas. Deze is minder vet dan 'gewone' 48+ kaas.
  - Voor mannen: 120 gram mager vlees\*, kip, vis of ei, tahoe, tempé of sojaproducten (gaar of gebakken).
  - Voor vrouwen: 100 gram mager vlees\*, kip, vis of ei, tahoe, tempé of sojaproducten (gaar of gebakken).
- \*Welk vlees is mager? Tartaar, rosbief en een magere runderlap zijn mager. Lamsvlees is vaak vet.*



### Vetten

- Boter op brood. Er zijn verschillende soorten boter. De ene soort boter is vetter dan de andere soort boter. Je kunt het beste halvarine nemen. Gebruik hiervan weinig.
- Boter of olie om iets te bakken. Als je vlees of groenten wilt bakken, doe dan weinig olie of boter in de pan. Gebruik maximaal 1 eetlepel per persoon.



### Vocht

- Drink anderhalve liter per dag, bijvoorbeeld water, thee zonder suiker of light-frisdranken.



## Bekijk de tabel. Vergelijk en kies!

Om een gezond gewicht te houden, moet je opletten wat je eet. Je moet goede keuzes maken. In de tabellen op hieronder kun je lezen hoeveel energie (calorieën) er in eten zit.

*In de groene tabel staan producten met weinig energie (calorieën).*

*In de rode tabel staan producten met veel energie (calorieën).*

Voor een gezond gewicht kun je beter dingen eten uit de groene tabel.

+		-	
Turks/Marokkaans (bruin) brood, 1 stuk (60 gram)	150	Croissant, 1 stuks (40 gram)	170
Tarwebrood, 1 snee (35 gram)	85		
Halvarine, voor 1 snee (5 gram)	20	Margarine, voor 1 snee (5 gram)	35
30+ kaas, 1 plak (20 gram)	55	Roomkaas 60+, voor 1 snee (20 gram)	80
Witte Turkse kaas, mager (blauwe deksel), 2 blokjes (20 gram)	60	Witte Turkse kaas, volvet (rode deksel), 2 blokjes (20 gram)	70
Halfvolle melk, 1 beker (225 ml)	110	Volle melk, 1 beker (225 ml)	140
Ayran, 1 beker (225 ml)	60	Sutlac, 1 schaalte (150 ml)	190
Magere yoghurt, 1 schaalte (150 ml)	50	Turkse yoghurt (10%), 1 schaalte (150 ml)	200
Light frisdrank, 1 longdrinkglas (225 ml)	0	Gewone frisdrank, 1 longdrinkglas (225 ml)	85
		Fernandes, 1 longdrinkglas (225 ml)	90
Leblebi, 1 eetlepel (20 gram)	75	Noten, gemengd, 1 eetlepel (20 gram)	130
Olijven op waterbasis, 5 stuks (10 gram)	10	Chips, 1 zakje (25 g)	140
Sew, 1 stuks (10 gram)	50	Godhia, 1 stuks (70 gram)	370
Ontbijtkoek, 1 plak (20 g)	55	Candybar, 1 grote reep (60 gram)	290
Marokkaans koekje, 1 stuks (10 gram)	50	Baklava, 1 stuk (30 gram)	130
Biscuitje, 1 stuks (5 g)	20	Cake, 1 plak (30 g)	130
		Goelgoela, 1 stuks (35 gram)	120
Simit, 1 stuks (55 gram)	140	Lahmacun (Turkse pizza), 1 stuk (160 gram)	430
Bara, 1 stuks (60 gram)	100	Börek met kaasvulling, 1 stuks (175 gram)	410
Vietnamese loempia, 1 stuks (50 gram)	90	Broodje visburger met saus, 1 stuk	340
Zilvervliesrijst (bereid), 1 opscheplepel (55 gram)	65	Bulgur-pilav (bereid), 1 opscheplepel (50 gram)	80
Aardappelen (gekookt), 1 portie (150 gram)	120	Rijst-pilav (bereid), 1 opscheplepel (50 gram)	80
Biefstuk, 1 portie (80 gram)	110	Frites, 1 portie (150 gram)	390
Kipfilet, 1 portie (100 gram)	160		
Kabeljauw (gekookt), 1 portie (120 gram)	130	Kuru köfte (droge), 1 portie (150 gram)	320
Tomatensardines uit blik zonder olie, 1 blikje (85 gram)	140	Sulu köfte (natte), 1 portie (175 gram)	190
		Lekkerbekje, 1 stuk (145 gram)	310
		Oliesardines uit blik, 1 blikje (85 gram)	200



## Gezond bewegen

Bij een gezond gewicht hoort gezond bewegen. Als je beweegt, gebruik je energie. Je krijgt dan minder vet en meer spieren. Als je regelmatig beweegt, blijf je gezond. Je blijft ook beter op gewicht.

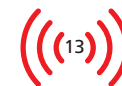
### Hoeveel moet je bewegen?

Beweeg iedere dag. Als je niet dikker wilt worden, beweeg dan minimaal een half uur per dag. Drie keer per dag 10 minuten bewegen mag ook. Dat lijkt heel veel, maar traplopen, naar de winkel lopen of naar je werk fietsen hoort er ook bij. Je hoeft dus niet meteen te gaan hardlopen of fitnessen.

Beweeg je minder dan een half uur per dag? Kijk dan eens wat je op een dag doet. Wanneer zit je? En wanneer sta je? Kun je dat vervangen door bewegen? Doe het dan!



Broek iets te strak? Zorg dat je niet te dik wordt!



## Hoe beweeg ik genoeg?

Neem vaker de trap in plaats van de roltrap of de lift. Stap een halte eerder uit de metro of bus en loop het laatste stuk. Ga vaker op de fiets in plaats van met de auto. Ga lopen naar de winkel in plaats van met de auto. Stofzuigen of ramen lappen is ook bewegen. Als je meer beweegt, is dat veel gezonder!

### Waarom is bewegen goed voor je?

Als je veel beweegt, heb je een betere conditie. Je voelt je beter. Veel bewegen is ook goed voor je lichaam. Bewegen is dus heel belangrijk.

1. Als je beweegt; verbruik je meer energie (calorieën)
2. Als je beweegt; krijg je minder vet en meer spieren
3. Als je beweegt; houd je gemakkelijker een gezond gewicht
4. Als je beweegt; werken je darmen beter
5. Als je beweegt; heb je minder last van stress
6. Als je beweegt; heb je minder kans op ziekten, zoals hart- en vaatziekten, suikerziekte (diabetes) en problemen met je gewrichten

## Meer weten?

### Deze folder in een andere taal?

De informatie in deze folder is vertaald in het Turks, Arabisch en Papiamentó. Deze vertalingen vind je op de website van het Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

### Wil je meer informatie?

Wil je meer weten over een gezond gewicht? Of wil je meer weten over lekker en gezond eten? Vraag het bij het Voedingscentrum in Den Haag. Je kunt elke werkdag bellen van 9.00 tot 17.00 uur. Het telefoonnummer is (070) 306 88 88. Je kunt ook op de website kijken: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

### Wil je meer weten over energie en calorieën?

Wil je weten hoeveel energie (calorieën) er in producten zit? Dat kan met de Caloriechecker. Dit is een test van het Voedingscentrum. Je kunt zien hoeveel calorieën je op een dag hebt gegeten en gedronken. Je kunt ook zien of dat voor jou te veel is, te weinig of precies goed. De Caloriechecker staat op internet. De website is: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

### Wil je meer weten over bewegen?

Wil je meer weten over hoe je gezond kunt bewegen? Ga dan naar [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl) en klik op 'producten'. Of bel (0318) 49 09 00



### Stichting Voedingscentrum Nederland

Postbus 85700,  
2508 CK Den Haag  
Tel. (070) 306 88 88 (werkdagen 9.00 – 17.00 uur)  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



### Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ)

[www.nigz.nl](http://www.nigz.nl)



