

Afwisselend eten

Eten met goede eetcompetenties



Eetcompetenties

Bij afwisselend eten denken we bijna automatisch aan **wat** er op ons bord ligt. Maar afwisselend eten heeft ook te maken met **hoe** we eten.

Hoe we evenwichtig kunnen eten vatten we samen aan de hand van 4 vaardigheden: **Geregeld, Genoeg, Genieten en Gevarieerd**, samen noemen we ze de 4 eetcompetenties.

Het belang van evenwicht

De vier vaardigheden kunnen niet zonder elkaar: allen zijn ze nodig om te kunnen spreken van competent eetgedrag. Bij evenwichtig eetgedrag moet het genieten van eten in combinatie staan met het luisteren naar honger- en verzadigingssignalen, vaardigheden om evenwichtige maaltijden samen te stellen, en de durf om nieuwe voeding te proberen. Dit vormt een evenwicht tussen te weinig en te veel controle.



Eten is natuurlijk, voeding mag lekker zijn en genieten van eten en van de gegeten hoeveelheid mag

Genieten

Gevarieerd

Nieuw voedsel schrikt niet af, men durft proeven, nieuwe dingen verkennen en leert iets lekker te vinden

Luisteren naar ons lichaam als we eten: hebben we genoeg of nog honger?

Genoeg

Geregeld

Plannen van maaltijden, tussendoortjes en wat er gegeten wordt

Je eetcompetenties versterken

Wil jij graag je eetvaardigheden versterken? Werken aan eetvaardigheden is een proces van uitzoeken wat bij jou past. Lukt het jou beter om voldoende te variëren door een weekmenu te gebruiken of ben je iemand die een talent heeft om op het moment zelf een gevarieerde en voedzame maaltijd te bereiden? Allemaal prima! Hieronder vind je tips. Kijk wat voor jou werkt!



Genieten

- Neem en gun je de tijd om bewust te eten en ervan te genieten.
- Maak van de eetmomenten iets gezelligs: een mooi servies, een kaarsje op tafel, ...
- Onderzoek toont aan dat als we onszelf voedingsmiddelen ontzeggen, we op andere momenten net meer gaan eten van wat we onszelf verboden hebben. Sta jezelf soms toe om zaken te eten die je lekker vindt maar minder voedzaam zijn.
- Zorg dat voedzame maaltijden ook lekker zijn. Bereid groenten en andere ingrediënten op een manier die jou smaakt.

Gevarieerd

- Eet dagelijks verschillende producten. Gebruik de [voedingsdriehoek](#).
- Varieer ook voldoende binnen producten. Misschien vind je gewone gekookte groenten niet zo lekker, maar vind je het wel heerlijk om van deze groenten te genieten in een stoofpotje?
- Experimenteer met kleuren en exotische gerechten, kijk voor inspiratie naar vrienden en kijk op [Zeker Gezond](#).
- Met behulp van maaltijdboxen kan je in contact komen met nieuwe ingrediënten en leer je meteen hoe je deze kan klaarmaken.
- Een weekmenu kan je helpen om op weekbasis voldoende variatie in te plannen in je voedingspatroon.

Genoeg

- Leer op je buikgevoel te vertrouwen wanneer je honger hebt of verzadigd bent.
- Zorg voor duidelijk afgelijnde eetmomenten: aan tafel zonder afleiding van TV of smartphone, zodat je optimaal aandacht kan geven aan je maaltijd en signalen van honger en verzadiging.
- Doe niets anders terwijl je eet, zodat je optimaal aandacht kan besteden aan je honger- en verzadigingssignalen.
- Neem je tijd om bewust te eten.
- Maak er geen gewoonte van om jezelf te belonen of te troosten met eten. Neem een bad, ga wandelen of doe iets anders leuk voor jezelf om jezelf te belonen of te troosten.

Geregeld

- Zorg voor een goede eetstructuur met lekkere en voedzame maaltijden, die zorgen voor verzadiging tot het volgende eetmoment. Zo is het gemakkelijker om je eetschema vast te houden. Inspiratie op [Zeker Gezond](#).
- Plan maaltijden en tussendoortjes in je dagschema.
- Maak een weekmenu, zodat je op drukke momenten niet moet nadenken wat klaar te maken.
- Pas gerechten aan je agenda aan: snelle gerechten bij weinig tijd.
- Voorbereiden en bewaren: Kook bij minder drukte extra porties voor drukke momenten.