



Over

Onder

Voeding

TIPS TEGEN ONDERVOEDING

ALGEMEEN

- Eet regelmatig, ook tussendoortjes
- Sla geen maaltijden over
- Drink voldoende (ook melk, vruchtensap), maar niet voor en tijdens het eten.
- Maak tijd om te eten
- Zorg voor afwisseling



VERRIJK JE ETEN

- Beleg je boterham dubbel
- Kies voor volle producten
- Maak saus bij je eten





Over

Onder

Voeding

FIT EN KRACHTIG DOOR GOEDE VOEDING EN BEWEGING

EIWITRIJKE VOEDING

- Melk, yoghurt, kwark, skyr, kaas
- Eieren
- Vlees en vervangers, gevogelte
- Vis
- Noten en pinda's (of in pastavorm)
- Sojaproducten
- Peulvruchten



VOLDOENDE BEWEGEN

- Voorkom veel stilzitten
- Bouw langzaam op
- Kies leuke activiteiten
- Doe het samen met anderen

