

Het geheim van gezonde voeding



Onafhankelijke 
Ziekenfondsen



GEZONDE VOEDING

Gezond eten en regelmatig wat bewegen zijn niet in een handomdraai in te passen in onze drukke alledaagse routine. Belgen vinden van zichzelf dat ze 'vrij gezond' leven, maar daarachter schuilt meestal een menu met te veel vetten en suikers, te weinig fruit en groenten, te weinig koolhydraten, te weinig water en melk, te weinig beweging, enz. En de gezondheidsrisico's? Die worden nogal eens vergeten.

Van jongsaf aan een gezonde levensstijl aannemen, helpt nochtans om het risico op overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten, osteoporose, bepaalde kankers en soms zelfs depressies te beperken. Gezond eten en voldoende bewegen is niet evident: zich bewust zijn van het belang van voeding en beweging is één ding; goede gewoontes kweken is nog iets heel anders... De dagelijkse routine van "eten-werken-slapen" neemt vaak de overhand. Nochtans volstaan een beetje goede wil en de nodige info om die routine te herschikken, zowel voor jong als voor oud.

GEZOND ETEN, ZEG JE?

Het perfecte voedingsmiddel bestaat niet: om voldoende voedingsstoffen, vitamines, mineralen, vezels, oligo-elementen e.d. binnen te krijgen, is het nodig om een evenwichtig menu samen te stellen. Alleen op die manier kan het lichaam zich harmonieus ontwikkelen en functioneren.

Een gezonde en evenwichtige voeding steunt op 3 basisprincipes:

- evenwicht: eet elke dag de nodige voedingsstoffen uit alle essentiële voedingsgroepen;
- variatie: breng voldoende variatie in het menu;
- matigheid: respecteer de aanbevolen hoeveelheden voor elke voedingsgroep.

Gezond eten alleen volstaat helaas niet: het lichaam heeft ook beweging nodig om de energie uit de voeding op te nemen en te verwerken. Je hoeft niet noodzakelijk intensief te gaan sporten: het integreren van beweging in het dagelijkse leven (bv. de trap nemen in plaats van de lift) zal al helpen om een gezond gewicht te behouden.

Mogelijke obstakels

Onze eetgewoontes en onze levensstijl zijn het resultaat van een heel aantal uiteenlopende factoren op educatief, cultureel, economisch, ecologisch, sociaal en genetisch vlak.

Een Europees onderzoek (Institute of European Food Studies, A Pan-EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health., Report number one, 29 p., 1996) schuift de volgende elementen naar voren:

- van de ondervraagde personen vindt 74% dat ze gezond eten en dat ze hun eetgewoonten niet hoeven aan te passen (in feite zijn ze zich niet bewust van het feit dat er iets schort aan hun voeding);
- onregelmatige werkuren (35%);
- een drukke leefstijl (34%);
- van de ondervraagde personen is 25% ervan overtuigd dat gezonde voeding smakeloos is;
- de wil ontbreekt (22%);
- invloed van familie en anderen (20%);
- de kostprijs (16%);
- gebrek aan tijd en informatie.

Ook in België maken slechte voedingsgewoontes heel wat brokken en de gevolgen worden alsmaar verontrustender. Het Nationaal Plan Voeding en Gezondheid heeft tot doel de huidige eetgewoonten van de Belgen in kaart te brengen.

Zodra de oorzaken van slechte voedingsgewoonten bekend zijn, komt het erop aan om er geleidelijk aan verandering in te brengen. Gezonde voeding en beweging promoten is trouwens een zaak van de hele samenleving. Iedereen moet z'n steentje bijdragen: de overheid, de artsen, de werkgevers, de ziekenhuizen, de scholen, de sportclubs en uiteraard ook de mensen zelf.



SLECHT ETEN? BEN JE NIET LEKKER?!

Er bestaan geen goede of slechte voedingsmiddelen, alleen goede of slechte eetgewoontes. Te veel of te weinig eten uit eenzelfde voedingsgroep zal vroeg of laat nefaste gevolgen hebben voor de gezondheid.

Gebrek aan vitamines

Bij een gebrek aan vitamines is het lichaam minder bestand tegen courante ziektes. Bovendien vertraagt de groei, verzwakt het beendergestel, enzovoort.

Overgewicht en/of obesitas

Overgewicht veroorzaakt overlast, zowel op fysiek als op mentaal vlak: het lichaam ondervindt moeilijkheden met de ademhaling, de stofwisseling verloopt niet optimaal, de gewrichten worden te zwaar belast, de bloeddruk stijgt, het zelfvertrouwen smelt weg, het gevoelsleven raakt in de knoop, enz. Het ideale gewicht is geen kwestie van modetrends, maar van cijfers: voor iedereen geldt een boven- en ondergrens, waartussen het ideale gewicht zou moeten liggen. Wie erin slaagt om z'n gewicht binnen die waarden te houden, heeft statistisch gezien meer kans op een langere levensduur: een gezond gewicht is een teken van gezondheid!

Bereken je BMI (body mass index) om de 'waarde' van je gewicht te kennen: deel je gewicht (in kg) door het kwadraat van je lengte (in m: d.w.z. lengte x lengte). Als de waarde tussen 20 en 25 ligt, is je gewicht OK.

Opgelet! De BMI is niet van toepassing voor kinderen!

Te veel cholesterol

Het bloed moet een zekere mate van cholesterol bevatten opdat het lichaam goed zou functioneren, maar een te hoog gehalte aan zogeheten 'slechte' cholesterol bevordert het ontstaan van cardiovasculaire aandoeningen en andere ziektes.

Osteoporose

Het beendergestel waar we het ons hele verdere leven mee moeten stellen, vormt zich tijdens de kindertijd en in de jeugdijaren. Het is dus erg belangrijk om voldoende calcium binnen te krijgen voor je 20 wordt. Met broze botten loop je op latere leeftijd meer risico op osteoporose en breuken.

Hart- en vaatziekten

Het bloed bevat bepaalde vetten. Wanneer die in te grote hoeveelheid aanwezig zijn, kan een deel ervan aan de wand van de bloedvaten blijven plakken en aldus de bloeddorstrooming hinderen of zelfs volledig blokkeren (trombose).

Daardoor ontstaat een verhoogd risico op gezondheidsproblemen zoals infarcten, beroertes, hersenbeschadiging of aantasting van de aorta en andere belangrijke bloedvaten.

Abnormaal hoge vetconcentraties in het bloed kunnen te wijten zijn aan:

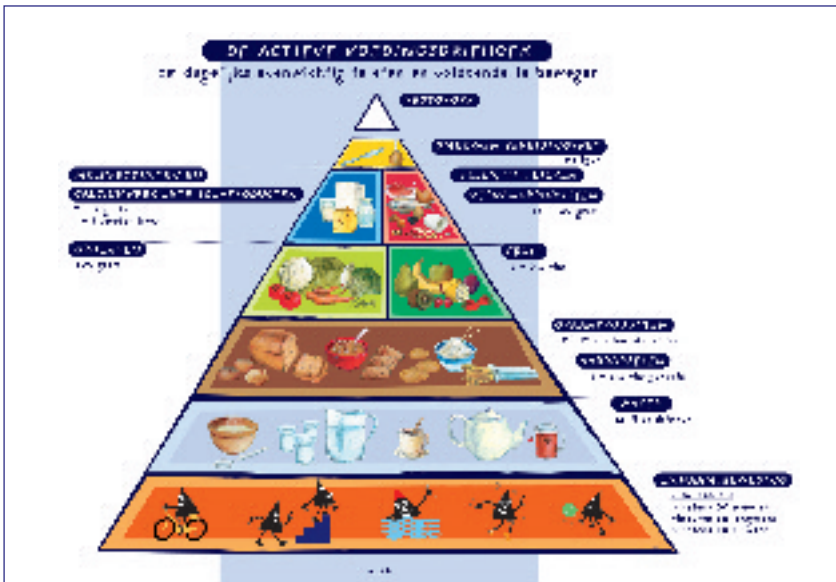
- verkeerde voeding: een overdaad aan calorieën en/of vetten, en dan vooral dierlijke vetten (rood vlees, charcuterie, enz.);
- aangeboren ziektes die de stofwisseling beïnvloeden.

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK, EEN HANDIG HULPMIDDEL

De actieve voedingsdriehoek verdeelt de voedingsmiddelen in essentiële groepen + de basis (lichaamsbeweging) + de top (restgroep). Op die manier wordt duidelijk welke voedingsmiddelen nodig zijn om een gevarieerd en evenwichtig menu samen te stellen.

Geen enkele groep bevat alle voedingsstoffen die noodzakelijk zijn voor de werking van het lichaam, je moet dus combineren. De grootte en het niveau van de groepen weerspiegelen het belang ervan in het dagelijkse menu: je moet dus meer eten uit de grote groepen onderaan en minder uit de kleinere groepen bovenaan de driehoek.

Een uitgebalanceerd menu bestaat uit minstens 55% koolhydraten, maximaal 30% vetten en 10 à 15% eiwitten.



Water

Water is levensnoodzakelijk: het lichaam bestaat voor meer dan 60% uit water en heeft dagelijks 2,5 liter water nodig. Drink daarom dagelijks minstens 1,5 liter water, de rest wordt aangebracht door het voedsel dat je eet.

Graanproducten en aardappelen

Pasta, brood, rijst, aardappelen en granen in alle mogelijke vormen (zoals koren, haver, tarwe, maïs, enz.) leveren het lichaam veel energie in de vorm van complexe koolhydraten en trage suikers, zodat de spieren en het zenuwstelsel hun werk kunnen doen. Bovendien zijn die producten rijk aan voedingsvezels (die de darmtransit bevorderen), vitaminen en mineralen en arm aan vetten. Dat geldt vooral voor bruin brood en volkoren pasta's.

Graanproducten zijn een belangrijk onderdeel van elke maaltijd. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 5 à 12 sneetjes bruin brood en 3 à 5 gekookte aardappelen (of pasta, rijst, granen). Beperk het eten van gefrituurde aardappelen tot maximaal eens per week.

Fruit en groenten

Fruit en groenten bevatten heel wat koolhydraten, vitamines, mineralen, oligo-elementen en voedingsvezels die essentieel zijn voor de stofwisseling en de groei. Bovendien bieden fruit en groenten bescherming tegen bepaalde ziektes. Het is erg belangrijk om elke dag zowel fruit als groenten op het menu te zetten en om voldoende te variëren binnen elke groep. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 2 à 3 stukken fruit en 300g groenten (bereid of rauw).

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Melkproducten leveren vooral essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen en mineralen (magnesium, fosfor, calcium) die nodig zijn om te groeien en om een stevig beendergestel en sterke tanden te krijgen.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid: 3 à 4 glazen melk (450-600 ml) of vergelijkbare producten (1 glas melk = 1 glas karnemelk = 1 schaaltje pudding = 1 potje yoghurt, enz) en 1 à 2 sneetjes kaas (20 à 40 g).

Vlees, vis en eieren

Vlees, vis en eieren zijn rijk aan eiwitten, vitaminen en mineralen (vooral ijzer!). Die helpen mee aan de opbouw van de spieren en de huid en ze zorgen ervoor dat het lichaam in vorm blijft. Vette vis zoals haring, makreel en zalm, bevat veel poly-onverzadigde vetzuren (bv. omega 3 en omega 6). Dat zijn 'goede' vetten. Bij de vleessoorten zijn wit vlees en gevogelte minder vet dan rood vlees en gehakt.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid: 100g vlees (vleeswaren inbegrepen) per dag, 1 à 2 keer per week vis en 3 eieren per week (let wel, een deel daarvan zit al in allerlei bereidingen).

Smeer- en bereidingsvet

Vetten leveren in de eerste plaats energie. Daarnaast zorgen ze voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen die de huid en het beendergestel beschermen. Er bestaan dierlijke vetten (bv. boter, room) en plantaardige vetten (bv. olijfolie, koolzaadolie, zonnebloemolie). Geef de voorkeur aan plantaardige vetten voor al uw koude en warme bereidingen, maar let op met koolzaad-, noten- en druivenpittenolie: die mogen niet verwarmd worden! Er bestaan ook verborgen vetten, bijvoorbeeld in koekjes, gebak, witte chocolade en melkchocolade, kaas, mayonaise, enz.

Beperk het gebruik van smeervet (boter of margarine) tot een mespunt per boterham en gebruik niet meer dan een soeplepel bereidingsvet per persoon bij warme bereidingen. Geef de voorkeur aan vetten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren. Die zijn meestal plantaardig, behalve vis.

Restgroep

De extraatjes (snoep, chocolade, chips, limonade, etc.) in de zogeheten restgroep zijn niet noodzakelijk voor een evenwichtig menu. De voedingsmiddelen uit de restgroep leveren vooral snelle suikers die het lichaam omzet in vet. Neem slechts af en toe een extraatje. Je zal er dan meer van genieten en je gezondheid zal je dankbaar zijn!

HET SUCCESRECEPT?

Neem elke dag drie maaltijden, waaronder een stevig ontbijt, en maximum twee gezonde tussendoortjes (fruit, yoghurt, rijstwafel, melk, etc.). Mannen hebben per dag zo'n 2.500 kcal nodig, als ze geen zware fysieke inspanningen leveren. Vrouwen hebben per dag zo'n 2.000 kcal nodig.

Wie gezond en evenwichtig eet, krijgt in principe voldoende vitamines, mineralen, voedingsvezels, oligo-elementen, enz. binnen. Soms zal het lichaam echter grotere hoeveelheden vitamines e.d. nodig hebben. Dat hangt af van de leeftijd, het gewicht, het geslacht, de levensstijl (zittend of actief), enz.

Vooraf kinderen, ouderen, zieken, sportlui en zwangere vrouwen moeten op hun voeding letten:

- baby's hebben meer vetten nodig dan volwassenen;
- kinderen hebben bij elke maaltijd een melkproduct nodig om voldoende calcium binnen te krijgen (voor de groei en voor stevige botten);
- personen bij wie de darmtransit moeilijk verloopt, kiezen het best voor vezelrijke voeding;
- tijdens de zwangerschap hebben vrouwen extra foliumzuur nodig, zodat de foetus zich goed kan ontwikkelen;
- patiënten met griep hebben extra vitamine C nodig.

Loop je een beetje verloren in de wereld van de voeding? Kamp je met overgewicht of heeft je kind een paar kilo'tjes te veel? Vraag dan raad aan een professionele hulpverlener en raadpleeg een arts, kinderarts, diëtist of voedingsdeskundige. Gebruik je gezond verstand!



Het ontbijt

Een gezond en evenwichtig ontbijt bestaat uit graanproducten (bv. 2 à 3 sneetjes bruin brood of een kom granen), melkproducten (bv. melk, harde kaas, platte kaas, yoghurt) en fruit (bv. fruitsap, pomelmoes, kiwi, appelmoes, stukjes aardbeien op de boterham, enz.).

Stevig ontbijten is heel belangrijk, want het ontbijt levert ongeveer 1/4 van de energie die we nodig hebben om de dag door te komen. Wie het ontbijt overslaat of tot een minimum beperkt, zal sneller de neiging hebben om tussendoortjes te nemen. Vergeet ook niet dat kinderen een voorbeeld nemen aan hun ouders: als zij niet de tijd nemen voor een stevig ontbijt, zullen de kinderen dat ook niet doen.

De lunch

De lunch kan een warme of koude maaltijd zijn. Laat je kind 's middags soep eten op school, als dat kan. Het lunchpakket van je kind moet verschillende zaken bevatten: graanproducten (bv. bruin brood, pasta of rijst), fruit en groenten (rauwkost), melkproducten, vlees (bij voorkeur lichte vleeswaren zoals kip of kalkoenfilet, gekookte ham) en vetstoffen (een mespuntje margarine of minarine op het brood).

Volwassenen kunnen een koude of warme lunch nemen, bij voorkeur verrijkt met groenten (bv. soep, rauwkost) en zonder al te veel vetten (lichte vinaigrette, niet te veel mayonaise als garnering of op de broodjes).

Het avondmaal

Het avondmaal bestaat traditioneel uit een producten rijk aan zetmeel (aardappelen, rijst, pasta, enz.), groenten (soep, bereide en rauwe groenten) en vlees. Wissel af met rood vlees, wit vlees, gevogelte, gehakt, vis, enz. Yoghurt en fruit zijn ideaal als dessert. Maak het avondmaal niet te zwaar en te vet en eet minstens 2 uur voor het slapengaan, zodat de spijsvertering haar werk kan doen.

Tussendoortjes

Verwar tussendoortjes niet met tussendoor knabbelen. Omwille van de tandhygiëne gebruik je het beste maximum 2 tussendoortjes per dag. Een tienuurtje kan soms als aanvulling dienen voor het ontbijt. Kies voor gezonde tussendoortjes zoals vers fruit, halfvolle melkproducten, een boterham of soms een droge koek. Tussendoortjes helpen de energie-behoefte over de dag te spreiden: kinderen en jongeren hebben daar zeker recht op.

Het vieruurtje kan hetzelfde zijn als het ontbijt, maar dan in een kleinere hoeveelheid. 's Avonds heb je dan genoeg aan een kleinere portie. Voor kinderen is het vieruurtje een moment van ontspanning, alvorens andere activiteiten aan te vatten (huiswerk, sport, enz.).

Drink voldoende water, heel de dag door.

GEZOND EN LEKKER KOKEN

Gezonde voeding vraagt om een gezonde bereidingswijze. Er bestaan diverse kookmethodes die de hoeveelheid bereidingsvetten tot een minimum beperken en die de vitamines en de minerale zouten in het voedsel niet verloren laten gaan. Bovendien gaat het snel!

Zorg niet enkel voor variatie in het eten, maar ook in de bereidingswijze... Op die manier wordt het een echt feest voor de smaakpapillen!



De snelkookpan

Met een snelkookpan kan je meerdere voedingsmiddelen (vlees, vis, groenten en aardappelen) gelijktijdig klaarmaken zonder vetstof. En alles staat in een recordtempo op tafel!

De stoomkoker

Met een stoomkoker kan je vis, groenten en rijst klaarmaken zonder vetstof. De bereidingen hebben een volle smaak en zitten nog vol vitamines en minerale zouten.

De papillot

Ideaal om vis mee klaar te maken! De ingrediënten (vis, groenten en kruiden) worden ingepakt in aluminiumfolie en gaan dan in de oven. Aardappelen in de schil zijn ook heel voedzaam en volledig vetvrij bereid.

Smoren

Door het vlees en/of de groenten even aan te bakken en daarna een bodempje water in de pan te doen en er het deksel op te zetten, hoef je maar heel weinig vetstof te gebruiken. De bereiding suddert dan een tijdje voort, tot alles gaar is. Ideaal voor stoofpotjes.

De microgolfoven

Voor snelle bereidingen, waarbij de vitamines en minerale zouten niet verloren gaan.

Wok / pannen met een antiaanbaklaag

Je hebt maar heel weinig bereidingsvet nodig om te braden. Met een wok kan je bovendien verschillende ingrediënten (en in grote hoeveelheden) gelijktijdig klaarmaken. Ideaal voor groenten. Wokken is gezond en gezellig!

De grill

Te gebruiken om vlees en vis klaar te maken zonder vetstof (eventueel gemarineerd met kruiden). Grillen doe je met een elektrisch toestel of, als het mooi weer is, op de barbecue. Let op met aangebrande stukken, die zijn kankerverwekkend!

Een gouden tip: voeg geen extra zout toe tijdens het koken. De producten bevatten op zich al voldoende zout. Gebruik liever kruiden als smaakmakers (vers of diepgevroren): basilicum, peterselie, Provençaalse kruiden, bieslook, etc..



EET, DRINK EN... BEWEEG!

Gezond eten is één ding, maar het lichaam heeft ook beweging nodig. Waarom?

- Om de calorieën die je via de voeding binnenkrijgt te verbranden. Probeer de energie-inname en het energieverbruik op elkaar af te stemmen. Als de energiebalans uit evenwicht is door meer calorieën in te nemen dan te verbruiken, dan wordt het energieoverschot als vet in het lichaam gestockeerd. Het gevolg laat zich raden: men verdikt.
- Om minder risico te lopen op hart- en vaatziekten, een hoge bloeddruk, osteoporose, overgewicht, diabetes type 2, dikkedarmkanker, etc.
- Om het slaapritme en de lichaamssamenstelling te verbeteren (meer spieren, minder vet).
- Om stress tegen te gaan.
- Om sociale contacten aan te knopen of te versterken. Beoefen een sportactiviteit in de buurt, in een sportclub of met collega's of vrienden.

Gezond eten en voldoende bewegen zijn goed voor de gezondheid en de conditie. Doe je al aan sport? Prima! Ben je niet voor sport in de wieg gelegd? Beweeg dan op je eigen manier en op je eigen tempo. Geef je kinderen het goede voorbeeld!

Volwassenen zouden elke dag een half uurtje matig intensief moeten bewegen. Kinderen en jongeren tot 18 jaar zouden elke dag een uurtje moeten bewegen. Het is echter niet nodig om een half uur of een uur ononderbroken aan de slag te gaan: je mag die tijd gerust opsplitsen in periodes van 5 à 10 minuten. Breng de kinderen bijvoorbeeld te voet naar school, maak een wandelingetje na het eten, ga een eindje fietsen, neem de trap in plaats van de lift, werk even in de tuin, doe een paar huishoudelijke klussen, laat de auto voor korte trajecten wat vaker thuis.

Goed om te weten: als je een fysiek inspannende job of bezigheid hebt (bv. handarbeid), moet je meer eten en drinken om het vochtgehalte in het lichaam op peil te houden. Water is ideaal als dorstlesser en als hydratatiemiddel.



GEBRUIK JE GEZOND VERSTAND!

De vuistregels voor gezonde voeding kunnen niet vaak genoeg herhaald worden.

- Breng variatie in het menu, want geen enkel voedingsmiddel levert alles wat het lichaam nodig heeft. Vers is lekker! Eet voldoende fruit, groenten en complexe koolhydraten als brood, aardappelen, pasta, rijst, muesli, enz. Als je seizoensfruit koopt en producten van dicht bij huis, dan valt de prijs best wel mee.
- Maak de porties een beetje kleiner en probeer het vet- en suikerverbruik te beperken, zonder het daarom helemaal van het menu te schrappen. Let op met zogenaamde wonderdiëten: je verliest er meestal veel water, maar weinig vet mee. Maaltijdvervangers en lightproducten bevatten vaak erg veel (kunstmatige) suikers!
- Eet regelmatig: sla geen enkele maaltijd over (vooral het ontbijt niet!), eet aan tafel (niet voor de tv!), eet op vaste tijdstippen, probeer niet tussendoor te knabbelen en kauw goed.
- Eet met plezier, alleen of met het hele gezin. Ontdek nieuwe smaken en overtuig de kinderen om hetzelfde te doen. 'Ik lust dat niet' betekent vaak gewoon 'ik ken dat niet en ik ben bang om te proeven'. Betrek je kinderen bij het bereiden van een maaltijd (bv. verse fruitsla) en luister naar wat ze zeggen over hun voorkeuren qua voeding. Probeer het hele gezin aan tafel te krijgen voor een gezellige maaltijd. Neem de tijd!
- Probeer te weerstaan aan snelle, gemakkelijke oplossingen zoals snoeprepen, bereide schotels, pizza's en andere fast food. Die zijn erg verleidelijk als je gehaast en moe bent, maar ze bevatten over het algemeen veel vetten en suikers.
- Drink minstens 1,5 liter per dag. Vooral water, uiteraard, maar ook koffie of thee (zonder suiker), bouillon, halfvolle melk, enz. Drink verschillende keren per dag en drink vaker als het erg warm is of bij fysieke inspanningen.
- Matig het alcoholgebruik. Alcohol bevat veel suikers die snel door het lichaam worden opgenomen.
- Zeg nee tegen tabak. Roken remt de eetlust, waardoor je minder voedingsstoffen inneemt. Bovendien raken de bloedvaten gemakkelijker verstopt. Ook passief roken kan heel wat schade berokkenen aan de gezondheid.
- Beweeg om calorieën te verbranden en om stress weg te werken. Gezond eten en regelmatig bewegen zijn een winning team als het gaat om een goede gezondheid!



- Slaap voldoende. Tijdens de slaap kan het lichaam bekomen van de stress, de vermoeidheid en de inspanningen van overdag. Dat geldt des te meer voor kinderen: als ze goed slapen, eten ze beter en minder.
- Controleer regelmatig je gewicht en dat van je kind. Het gewicht wordt bepaald door een hele reeks factoren (leeftijd, geslacht, lengte), maar overtollige kilo's bevorderen het ontstaan van ziektes. Dat is vooral onrustwekkend als het gaat om kinderen met overgewicht. Wacht niet te lang om een arts te raadplegen!
- Vraag het advies van een arts of een diëtist alvorens een dieet te beginnen, een geneesmiddelenkuur te volgen of cholesterolverlagende producten te gebruiken.
- Ben je overtuigd van het belang van gezonde voeding? Probeer dan geleidelijk aan verandering te brengen in je eetgewoonten. Van de ene dag op de andere radicaal het roer omgooien heeft al gauw het tegenovergestelde effect...

Gezond eten, zonder excessen of ontberingen en met respect voor de aanbevo-
len dagelijkse hoeveelheden én er plezier aan beleven... het is mogelijk! Voor
iedereen. Papa en mama, geef het goede voorbeeld!

NUTTIGE ADRESSEN



Vlaamse Vereniging van Voedingskundigen en Diëtisten (VVVD)

Vergote Square 43 - 1030 Brussel
Tel.: 02-380 80 98 - Fax : 02-380 83 60
diestisten@skynet.be
www.vvvd.be

NUBEL vzw

De Belgische Voedingsmiddelentabel
Eurostation – Blok II
Victor Hortaplein 40, bus 10 - 1060 Brussel
Tel.: 02-524 72 20 – Fax: 02-524 73 98
carine.seeuws@health.fgov.be
www.nubel.com - www.internubel.be

Nutrition Information Center (NICE)

Leuvenseplein 4 - 1000 Brussel
Tel.: 02-510 63 66 – Fax: 02-510 63 65
info@nice-info.be
www.nice-info.be

Op internet

www.vig.be
www.favv.be
www.eufic.org
www.kindengezin.be

Deze brochure is een uitgave van

de dienst Gezondheidspromotie van de
Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel

Tel.: 02/778 92 11

Fax: 02/778 94 04

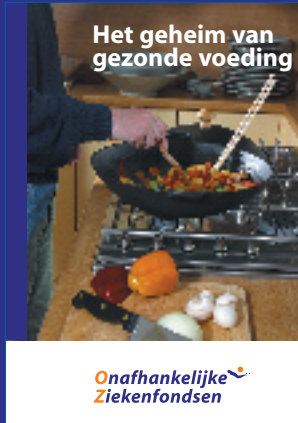
E-mail:

gezondheidspromotie@mloz.be

Website: www.mloz.be

Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's • Thierry Monasse



Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert

