



THEORIE MODULE 8



Voedingscoach aan huis



Portiegrootte

We krijgen tegenwoordig steeds grotere porties aangeboden. De verpakkingen groeien, maar ook producten zelf worden steeds groter. Vooral wanneer dit gebeurt bij energierijke producten is dit niet wenselijk.

Mensen gaan meer eten wanneer ze grotere porties voorgeschoteld krijgen of gooien voedsel weg. De norm verschuift: zagen we eerst een blikje frisdrank als een 'normale' verpakking, tegenwoordig is een flesje van een halve liter de norm. Sommige aanpassingen gaan ongemerkt voor de consument. De kroketten worden groter en de plakken kaas dikker. Wat vroeger een normale portie was, heet nu 'small'. Soms zijn er zelfs alleen maar grote verpakkingen te koop. Daarnaast is de grotere verpakking vaak relatief goedkoper. Dit alles kan leiden tot overeten en voedselverspilling.

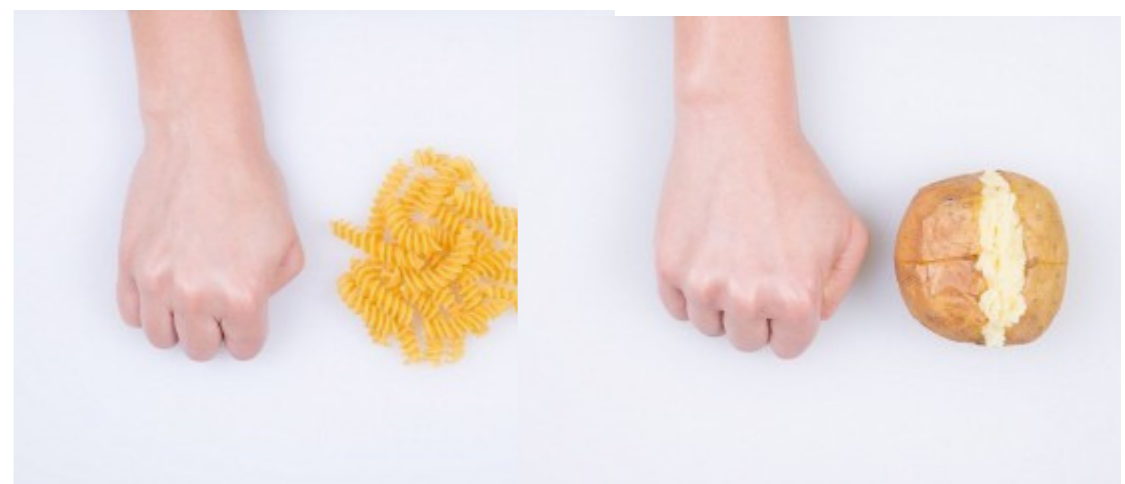
Op dit moment kun je op een verpakking waar je meerdere keren uit kan eten wel lezen wat een portie is, bijvoorbeeld 1 chocoladereepje uit een snackverpakking met 2 repen. Maar in de praktijk zal je zo'n verpakking vaak als 1 portie zien.

Voedselaanbieders hebben afspraken gemaakt via Convenant Gezond Gewicht om hier inspanning voor te leveren, maar dit heeft tot nu toe weinig opgeleverd. Belangrijk is de keuzemogelijkheid: bied ook een kleinere portie aan. In eerste instantie bij producten die je per stuk eet, zoals koek en andere snacks. Daarmee wordt stap voor stap de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze

Het is lastig om te schatten hoeveel je moet eten. Vaak wordt dit aangegeven met de portiegrootte. Maar hoe groot is een portie vlees, rijst of noten? De British Dietetic Association geeft een aantal simpele vuistregels aan hoe je dit bepaalt. Bekijk ze hier!

Koolhydraten zoals ongekookte pasta en aardappelen: gebalde vuist

Een portie koolhydraten moet voor de gemiddelde Nederlander rond de 200-250 calorieën leveren. Dit komt neer op ongeveer een gebalde vuist. Dit lijkt weinig maar pasta neemt tijdens de bereiding veel vocht op waardoor het uiteindelijk meer ruimte inneemt. Een vuistformaat ongekookte pasta is ongeveer 75 gram en levert 219 kcal. Ook ongekookte rijst mag het formaat hebben van een gebalde vuist. Een aardappel met het formaat van een vuist is rond de 180 gram en levert 175 kcal. Mijn advies is dat een kwart van het bord bestaat uit koolhydraten in de vorm van pasta, rijst of aardappels.



Vlees: palm van je hand

De portiegrootte van vlees komt overeen met het formaat van de palm van de hand zonder de vingers. De dikte is vergelijkbaar aan een set kaarten. Op deze manier kom je uit op een portie van +/- 100 gram.



Witte vis: de grootte van je hand, inclusief je vingers

Voor witte vis houd je voor 1 portie een platliggende hand inclusief je vingers aan. Witte vis is laag in vet en calorieën en weegt in dit formaat rond de 150 gram en levert 100 kcal.



Vette vis: palm van je hand

De richtlijnen met betrekking tot vette vis is aangepast naar 1 portie per week. Maar hoe groot moet die portie zijn om voldoende omega-3 vetzuren binnen te krijgen? Net als bij vlees moet het formaat van vette vis overeen komen met het formaat van je handpalm zonder vingers. Dit komt overeen met 100 gram en 200 kcal.

Sla en spinazie: 2 hele handen

Gooi je bord maar vol! Een portie sla of (rauwe) spinazie neemt aardig wat ruimte in, maar liefst twee hele handen, maar bevat daarentegen weinig calorieën. Je kunt daarom sla en spinazie bij meerdere maaltijden nemen. Op deze manier krijg je veel voedingsstoffen binnen en weinig calorieën!





Vaste groenten: gebalde vuist

Een gebalde vuist aan groenten komt neer op ongeveer 80 gram. Ik raad je aan om minimaal 250 gram groenten per dag te eten. Bij de warme maaltijd moet de helft van je bord gevuld zijn met groenten. Eigenlijk zijn alle verse groenten goed. Het gaat voornamelijk om de variatie.



Klein fruit: kommetje van 2 handen

De norm is om twee stukken fruit te eten per dag. Maar welke vormen van fruit vallen hier precies onder? Van kleine vruchten zoals bessen of aardbeien heb je natuurlijk meer nodig dan 1 aardbei of 1 bes. Hier is de portiegrootte het formaat van een kommetje van 2 handen. Dit staat gelijk aan ongeveer 80 gram. De calorieën die je hieruit haalt verschillen per soort fruit. Bessen leveren bijvoorbeeld veel minder kcal dan druiven



Vetten: je duim, van de knokkel tot het puntje

Hier rekenen we zowel vetten als boter als smeersels zoals pindakaas. Ondanks dat deze producten 'goede vetten' leveren moet je hier niet te veel van binnen krijgen aangezien het wel caloriebommetjes zijn.



Noten: 1 handpalm

Noten en zaden zijn lekker als tussendoortje en leveren veel gezonde vetten. Maar helaas zijn dit ook caloriebommetjes. In de nieuwe richtlijnen gezonde voeding wordt geadviseerd om dagelijks 15 gram ongezouten noten te eten. Dit komt bijvoorbeeld overeen met 2 walnoten en is niet heel veel. Een portie noten die in je handpalm past komt overeen met ongeveer 25 gram.



Kaas: 2 duimen

Een portie kaas is ongeveer 30 gram en is ter grootte van de lengte en dikte van 2 duimen.



Chocolade en cake: 1 wijsvinger en 2 vingers

Ook voor snacks als chocolade en cake is een methode om de portiegrootte in te schatten. En helaas voor de snoep liefhebbers zijn deze porties niet heel groot. De portiegrootte van chocolade komt overeen met 1 wijsvinger

(100 kcal) en het formaat van een cake of taartje met de lengte en breedte van 2 vingers (185-200 kcal).

Deze manier is letterlijk een handige methode om je portiegrootte in te schatten. Houd er wel even rekening mee dat niet iedereen zijn/haar hand even groot is en dit daarom altijd een globale inschatting blijft. Wil je precies weten wat je binnenkrijgt, dan is het gebruik van een keukenweegschaal het beste alternatief. Verder zijn de porties voor iemand met een zwaar beroep of duur- en krachtssporters groter dan voor de gemiddelde Nederlander.



Slim boodschappen doen

Een goede voorbereiding is het halve werk. Met een goede planning hoef je minder weg te gooien, geef je bacteriën weinig kans en kies je bewust.

1. Bekijk wat je nog in huis hebt. Wat ligt er nog in je koelkast, in de vriezer én de voorraadkast wat op moet? Als je daar rekening mee houdt bij het maken van je boodschappenlijstje, koop je in de supermarkt niet te veel.
2. Schrijf een boodschappenlijstje met de hoeveelheden erbij. Gewoon op een papiertje, op je smartphone of met een foto van je koelkast en/of voorraadkast. Zo voorkom je dat je te veel inkoopt. Bij de portiegrootte is het belangrijk om rekening te houden dat sommige groente erg slinkt en pasta en rijst juist groter wordt.
3. Maak een weekplanning. Weet je al wanneer je deze week thuis eet of welke recepten je wil proberen? Daar kun je ook rekening mee houden als je je boodschappenlijstje maakt.
4. Zet vooral basisproducten op je lijstje. In de Schijf van Vijf staan basisvoedingsmiddelen: producten die je nodig hebt om gezond te blijven. Denk daarbij aan volkorenbrood, rijst, groente en fruit. Kies elke dag uit elk vak. Meer plantaardig (minder vlees en zuivel) is gezond en beter voor het milieu.
5. Zet vooral verantwoorde tussendoortjes op je lijstje. Extra's zijn producten die niet in de Schijf van Vijf horen omdat ze weinig voedingsstoffen bevatten en vaak veel calorieën. Voorbeelden zijn koek, snoep, chips en frisdrank. Tussendoortjes uit de Schijf van Vijf, zoals snackgroente of fruit, zijn gezonder én duurzamer.



Bewust boodschappen doen is een fluitje van een cent. Met deze tips koop je gezond, veilig en duurzaam jouw eten.

1. Houd je zoveel mogelijk aan je boodschappenlijstje. Probeer niet te zwichten voor snacks, als koek of snoep. Dat gaat beter als je niet met een lege maag boodschappen doet. Kom je verleidelijke aanbiedingen tegen? Je mag gerust een uitzondering maken voor producten die gezond en lang houdbaar zijn.
2. Probeer je boodschappen 1 keer per week in te slaan. Door je winkelbezoeken te beperken kom je minder snel in de verleiding om producten te kopen die je eigenlijk niet nodig hebt. Voor bederfelijke producten als vlees(waren) en verse groente, ga je tussendoor nog een keertje naar de winkel. Zo heb je altijd verse producten in huis en koop je niet snel te veel.
3. Speur naar goede aanbiedingen. Producten die gezond zijn en het liefst lang houdbaar. Natuurlijk kan je een broccoli voor een actieprijs kopen als je eigenlijk een bloemkool op je boodschappenlijstje hebt staan. Maak op basis van de aanbiedingen je weekmenu. Let daarbij goed op de houdbaarheid van de aanbiedingen: bedenk of je ze wel allemaal op tijd op krijgt. Van producten als rijst, pasta of ingeblikte of diepvriesgroente kun je prima extra halen.
4. Controleer de verpakking. Bekijk de houdbaarheidsdatum. Is het nog goed op het moment dat je het product wilt gebruiken? Let er daarnaast op dat verpakkingen goed gesloten zijn. Bij een beschadigde verpakking is het product misschien niet meer zo lang houdbaar als op de verpakking staat of erger nog: niet meer geschikt voor consumptie.
5. Vervoer je boodschappen met zorg. Pak gekoelde producten als laatste en gebruik een koeltas. Zo geef je ziekmakende bacteriën zo min mogelijk kans. Door de boodschappen thuis direct weer op te bergen, voorkom je dat ze onnodig buiten de koeling staan.

