



Mijn 10 “feel good”-acties

-  Ik eet minstens **5 porties fruit en groenten** per dag.
-  Ik eet bij elke maaltijd **zetmeelhoudende** producten.
-  Ik proef **vóór ik zout toevoeg**.
-  Ik kan **een aantal dagen zonder vlees**.
-  Ik eet een of twee keer per week **vis**.
-  Ik drink **1,5 liter water** per dag.
-  Ik beperk mijn vetconsumptie en **verkiez plantaardige vetsoorten**.
-  Ik eet **2 zuivelproducten** per dag, bij voorkeur magere.
-  Ik **gebruik** bij voorkeur de oven, de stoomkoker of de antiaanbakpan.
-  Ik beweeg minstens **30 minuten per dag**.



Download onze applicatie TicketFinder om restaurants en winkels te vinden die deelnemen aan het programma.



Meer info op: www.foodprogram.be

