

Nieuwsbrief

OPENDEURDAG DIËTISTE

Op **donderdag 26 september van 15u tot 17u30 uur** zet onze diëtiste Joke haar deuren weer open voor jullie in BGC Althea!

Met de start van het nieuwe schooljaar zal ze jullie tijdens haar opendeurdag trakteren op heel wat tips en tricks om een **gezonde brooddoos** samen te stellen! Ook zal er een standje zijn met informatie rond **diabetes**! Daarnaast kan je kennismaken met het gevarieerde werk van een diëtist, of kan je alvast die ene prangende voedingsvraag stellen!



Loop binnen, luister en proef van wat de diëtiste allemaal te bieden heeft!

Breng zeker je kinderen mee!

**VUL ZELF EEN GEZOND BROODDOOSJE
STEL EEN VRAAG**

INFO, TIPS & TRICKS ROND DIABETES

LEER MEER OVER HET WERK VAN EEN DIËTIST

In dit nummer:

Opendeurdag diëtiste 1

Stoppen met roken: infomoment 1

Gezonde brooddoos 2

Mythes rond gezonde voeding 3

Activiteiten in de buurt 4

Niet op afspraak? 4

STOPPEN MET ROKEN - INFOMOMENT

Kom eens luisteren!

Denk je na over stoppen met roken?
 Kom dan naar ons **vrijblijvend infomoment!**
IEDEREEN WELKOM!

Donderdag 3 oktober 2019

18u30

Buurtgezondheidscentrum Althea
 Risstraat 22
 3600 Genk



Gezonde brooddoos

*Bij de start van het nieuwe schooljaar zijn vele ouders - vooral ouders van kinderen die voor het eerst naar school gaan - enthousiast op zoek naar praktische informatie over hoe een **gezonde brooddoos best samengesteld kan worden. Dit is fijn, want het toont aan dat de tijd en aandacht willen besteden aan een gezonde en evenwichtige voeding voor hun kroost.***

Daarom geven we jullie graag enkele tips!

Tip 1: schaf een goede brooddoos aan! Kies bij voorkeur voor een brooddoos met verschillende vakjes. Hiermee kan je jezelf als ouder uitdagen om de vakjes gezond gevuld te krijgen. Denk maar aan enkele kerstomaatjes, schijfjes appel of een stukje komkommer naast de gewoonlijke boterhammetjes! Zo geef je niet enkel gezonde voeding mee, maar de extra kleur zorgt er ook voor dat je kind de brooddoos makkelijker zal leegeten.

Tip 2: Betrek je kinderen bij het samenstellen van de brooddoos. Dit kan al vanaf de 1e schooldag. Geef ze inspraak: laat hen bv. kiezen tussen gezonde knabbels (tomaatjes of komkommer?) en begeleid hen in het maken van gezonde keuzes (niet elke dag choco op de boterham). Zo voorkom je alvast dat de brooddoos halfgevoerd terug komt. Een ander voordeel is dat ze op een ongedwongen manier inzicht krijgen in wat gezonde voeding betekent en dit nemen ze mee als basis voor de rest van hun leven!

Tip 3: Geef het goede voorbeeld. Het begint natuurlijk bij jou als ouder. Als je zelf niet de tijd neemt voor een gezonde lunch, dan zal je kind dit voorbeeld makkelijk overnemen en in zijn tienerjaren al snel een broodjeszaak binnenlopen tijdens de middagpauze. Laat je ook niet verleiden om een lunch mee te geven waarvan je zeker weet dat die op zal geraken. Denk maar aan een koffiekoek, worstenbroodje of stuk pizza. Deze vette happen staan vaak bekend als "lekkerder" en zullen waarschijnlijk ook enthousiast opgegeten worden. Dit stelt ouders vaak - onterecht - gerust. Het legt de basis voor een ongezonde levensstijl, en dit willen we toch graag voorkomen bij onze kinderen!

Maar met wat vul ik die brooddoos nu best?

In een tijd van overaanbod aan informatie kan je de draad kwijtraken over wat wel en wat minder gewenst is op vlak van "gezonde voeding". De ene dag hoor je ergens dat brood niet goed is, maar klopt dit wel? En mag ik dan nooit meer een boterham met choco meegeven aan mijn kind?

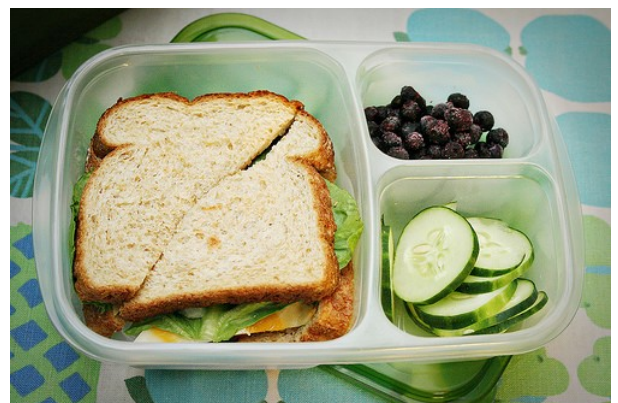
Wil je leren hoe je nu eigenlijk zo'n gezonde brooddoos vult en dit ook in de praktijk eens uitproberen?

Kom dan zeker naar de **OPENDEURDAG** van onze diëtiste Joke

DONDERDAG 26/9
tussen 15u - 17u30

BGC Althea
Risstraat 22
3600 Genk

& breng je kinderen mee!



Mythes rond gezonde voeding

Mensen zien vaak het bos door de bomen niet meer als het op gezonde voeding aankomt. Voeding is een wetenschap, maar het wordt meer en meer een hype. Vaak worden dingen over voeding geschreven en pas later wordt er wetenschappelijk onderzoek gedaan om het te onderbouwen. Kan jij de fabels van de feiten onderscheiden?

Vet is ongezond?

Vetten worden over het algemeen gezien als dikmakers of worden gerelateerd aan overgewicht. Maar niet alle vetten zijn ongezond. Integendeel zelfs. Vetten zijn onmisbaar in een gezonde voeding. Ze leveren de noodzakelijke energie, maar ook vetoplosbare vitaminen en essentiële vetten.

Je kan een onderscheid maken tussen verzadigde en onverzadigde vetten. De eerste categorie verhoogt het cholesterol. Het zijn vetten afkomstig uit dierlijke producten: boter, kaas, melkproducten, vet vlees of chocolade. Het is aangeraden om zoveel mogelijk van deze vetten te vervangen door onverzadigde vetten. Onverzadigde vetten kan je vinden in olie, margarine, vis, noten etc.



Lightproducten zijn goed om af te vallen?

Ondanks dat light producten 30% minder suiker, vet en/of calorieën bevatten, wil dit niet altijd zeggen dat het ook gezonder is dan de normale versie. Zo kan een light chips bijvoorbeeld 30% minder vet bevatten, maar is het verschil in calorieën met een gewone chips bijna niks omdat de light variant meer suikers bevat.

Afvallen doe je door minder calorieën te gebruiken dan dat je verbruikt, uiteraard in combinatie met meer bewegen. In theorie kun je wanneer je doelgericht en bewust light producten gebruikt minder calorieën binnen te krijgen. Maar of het nu gaat om light, suikerrijke producten of groenten en fruit, alles waar je te veel van eet, maakt je dikker.

Koolhydraten moeten vermeden worden?

Over het algemeen hebben koolhydraten een minder goede **reputatie**. Sterker nog, het lijkt er naar uit te zien dat verschillende dieetgoeroes de oorlog hebben verklaard aan koolhydraten. Uiteraard zijn er heel veel producten in de supermarkt terug te vinden die alles behalve goed zijn voor onze gezondheid, maar toch is het volledig afzweren van koolhydraten niet altijd een goed idee. Laat je steeds begeleiden wanneer je eraan denkt volledige voedingsgroepen te schrappen uit je menu.

Glutenvrij eten is gezonder?

Indien het niet medisch noodzakelijk is om glutenvrij te eten, dan doe je dit ook beter niet. Producten zonder gluten, zeker in de groep van de koolhydraten, bevatten zeer weinig voedingsvezels. Die zou je dan moeten opvangen door meer groenten en fruit te eten, maar ook dat is niet altijd evident. Glutenvrij voedsel is dus niet per se gezonder. Vraag advies aan je huisarts of diëtist!

Bron: www.gezond.be

ACTIVITEITEN IN DE BUURT

Griekse dames

1 keer per maand spreken de Griekse dames uit de omgeving van Hoevenzavel af in het dienstencentrum om gezellig te kletsen over koetjes en kalfjes met een tas koffie en gebak.

Spring gerust binnen om kennis te maken!



Woensdag 25 september
Woensdag 16 oktober
om 14u30

Dienstencentrum De Halm
Halmstraat 9
3600 Genk
089 47 18 84



Wilsverklaring

Wat kan ik nu al opgeven voor als ik niet meer zelf kan beslissen? Wie kan ik aanduiden als mijn wettelijke vertegenwoordiger? Welke papieren kan ik registreren op het gemeentehuis?

Het antwoord op deze vragen krijg je op volgend infomoment:



Donderdag 12 september 2019 om 14u
Dienstencentrum De Hazelaar
Rustlaan 13
3600 Genk
089 30 69 53

Niet op afspraak?

Zoals je in de nieuwsbrief van augustus kon lezen, zitten onze zorgverleners vaak te wachten op patiënten die uiteindelijk **niet komen opdagen** op hun afspraak. **Wist je dat dit kostbare tijd is waarin we een andere patiënt van de nodige zorg hadden kunnen voorzien?**

HELP ONS OM DIT GROOT AANTAL AFWEZIGHEDEN TE VERMINDEREN!

Zet je alarm, schrijf het op je kalender of maak een afspraak op een moment dat je zeker kan komen! Kan je echt niet komen? Bel dan tijdig af!

Indien wij merken dat je regelmatig niet komt opdagen op je afspraken, zal je uitgenodigd worden om de gepaste maatregelen te bespreken.