

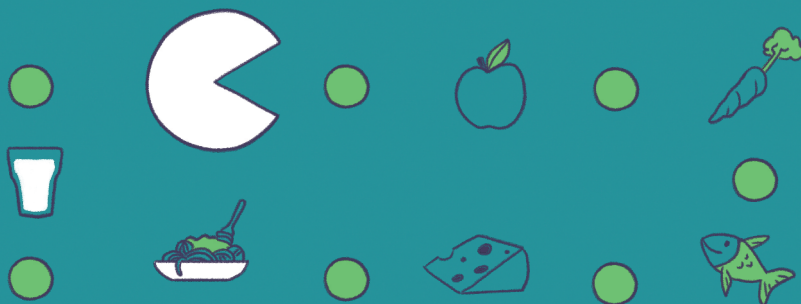
EET GEZOND

Tips over omgaan met gezonde voeding

1 Geef zelf het goede voorbeeld: eet gezond!



2 Eet afwisselend, niet steeds hetzelfde



3 Eet samen aan tafel, zonder afleiding





EERSTELIJNSZONE
MAASLAND



Waarom aandacht voor gezonde voeding?

Als we de cijfers van ELZ Maasland vergelijken met die van het Vlaams Gewest, zien we dat er in onze regio meer kinderen en jongeren met overgewicht en obesitas zijn. Gezond eten is belangrijk om overgewicht te voorkomen.

Een onderzoek bij onze partners over het thema "kinderen van 6 tot 12 jaar in onze regio" liet ook zien dat we hier aandacht aan moeten besteden.

Een gezond voedingspatroon doet bovendien zoveel meer dan je gewicht beïnvloeden.

Het zorgt er voor dat je lichaam goed werkt doordat je de voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt en dat je minder kans hebt op de ontwikkeling van ziekten zoals diabetes type 2, bepaalde kankers, hart- en vaatziekten, mond- en tandproblemen, ...



Wil je meer weten?

Surf naar www.eerstelijnszone.be/gezondevoeding
Of scan de QR-code hiernaast voor meer info.



Wat is eerstelijnszone Maasland?

Heb je vragen over zorg of welzijn? Dan spreek je meestal met een zorg- of hulpverlener, ook bekend als 'de eerste lijn'. Deze hulpverleners zijn verdeeld in eerstelijnszones, die de lokale behoeften aanpakken en zorgen voor toegankelijke hulp op maat.

Kinrooi, Maaseik, Dilsen-Stokkem, Maasmechelen en Lanaken vormen samen Eerstelijnszone Maasland.

Wat doet de ELZ voor jou?

Ben je zorgvrager?

Je vindt sneller en beter je weg in het grote aanbod zorgverleners en hulpverleners. Je vindt de juiste mensen. Je krijgt de best mogelijke zorg of ondersteuning.

Ben je zorgverlener of hulpverlener?

We verbinden je graag met de andere zorg- en hulpverleners uit onze regio. Kom kennismaken tijdens één van onze volgende events.

Meer info via www.elzmaasland.be