

NUTRITION DAY

Wat is Nutrition Day?

Een grootschalige, wereldwijde actie die is opgezet om ziektegerelateerde ondervoeding terug te dringen.



Wat kan jij doen?

Algemene tips:

- Eet regelmatig, sla geen maaltijden over
- Drink niet vlak voor of tijdens de maaltijd
- Begin uitgerust aan de maaltijd



Verrijkingen: zoek het niet te ver

- Beleg je boterham dubbel
- Maak gebruik van sauzen
- Kies voor volle producten



NUTRITION DAY

Ingrediënten:

- 125 g zelfrijzende bloem
- 125 ml volle melk
- 125 ml room
- 2 eieren
- 1 zakje vanillesuiker (10 g)
- 1 eetlepel olie
- snuifje zout
- margarine
- volle platte kaas
- 1 a 2 rijpe bananen



RECEPT: PANNENKOEKEN MET VOLLE PLATTE KAAS EN BANAAN

Bereiding:

- Zeef de bloem, voeg zout en vanillesuiker toe en meng met een klopper
- Breek de eieren en voeg toe bij de bloem
- Voeg de volle melk en olie toe
- Klop tot een glad beslag zonder klonters
- Laat de margarine smelten in een pannenkoekenpan
- Bak de pannenkoeken aan beide kanten (licht)bruin
- Besmeer de pannenkoek met platte kaas en werk af met sneetjes banaan

Aanspreekpunt diëtisten vertrouwd met aanpak malnutritie/sarcopenie

- Ria Vanderstraeten - 0474 46 26 85 - ria.vanderstraeten@sportsnutritionconsultancy.be

Aanspreekpunt logopedisten vertrouwd met aanpak malnutritie/slikproblemen

- Lies Verdyck - 0475 37 61 51 - lies_verdyck@yahoo.com



EERSTELIJNSZONE
DENDER

