



Factsheet Feestdagen 2012

December is de tijd om te genieten. De Sint heeft het land verlaten en voor veel mensen draait de tweede helft van deze maand om twee dingen: gezelligheid en lekker eten. Helaas zijn de traditionele kerst- en oudjaars lekkernijen niet bepaald gezond. Chocolade, suiker, veel vlees, vette sauzen, oliebollen, appelbeignets en alcohol. Hoe kun je verantwoord genieten van deze bijzonder gezellige feestdagen? Met de volgende tips kun je lekker en verantwoord genieten van de feestdagen!

EETBARE DECORATIE

Vind je het ook zo lastig om van die kerstkransjes in de kerstboom af te blijven? Of van alle andere eetbare decoratie die op tafel staat? Gebruik geen snoep als kerstdecoratie! Het is nergens voor nodig de hele dag door te snoepen, puur omdat het bijna kerst is. Ook zonder kerstkransjes kun je een kerstsfeer creëren. Een mooi alternatief voor eetbare decoratie is fruit. Zet een overheerlijke fruitschaal op tafel, met bijvoorbeeld appels, mandarijnen en bananen. Je kunt deze schaal fruit ook aanvullen met diepvriesfruit, zodat het een mooi kleurpalet van fruit wordt!

CALORIEBOMMETJES

Tijdens de feestdagen staan de tafels vaak vol met lekkernijen, van kerstkransjes tot oliebollen, van appelbeignets tot stukjes banketstaaf. Caloriebommetjes dus! Onderstaande tabel geeft weer hoeveel energie deze tussendoortjes bevatten. Probeer hier mee op te passen! Geniet, met mate.

Energiewaarde van kerst- en oud-en-nieuw producten per 100 gram	
Kerstkransje (chocolade)	538 kcal
Kerstkransje (koek)	519 kcal
Kerstkransje (fondant)	334 kcal
Kerststol	300 kcal
Kersttulband	419 kcal
Oliebol	246 kcal
Appelflap	400 kcal
Champagne	67 kcal

BALANSDAG

Tijdens de feestdagen is het vanzelfsprekend dat je meer eet dan normaal. Je blijft gemakkelijker op gewicht door een dag waarop je te veel hebt gegeten, direct af te wisselen met een dag waarop je minder eet en meer beweegt. Dit wordt een Balansdag genoemd. Probeer dus de dagen vóór en ná kerst, en na de jaarwisseling, balansdagen te houden. Zo compenseer je het teveel aan ingenomen energie en blijft je gewicht in balans. Op een Balansdag kies je voor maaltijden met minder calorieën, neem je geen extraatjes en zorg je voor wat extra beweging.

Tips voor een balansdag:

- Eet in ieder geval ontbijt, lunch en avondeten. Neem ruime hoeveelheid (volkoren) brood, aardappelen, groente en fruit. Dit vult goed en zorgt ervoor dat je voldoende energie hebt tot de volgende maaltijd. Kies voor magere beleg, zoals jam/appelstroop/vruchtenhagel of

kipfilet/rosbief/schouderham/30+ kaas, in plaats van volvet beleg zoals 48+kaas/chocopasta/hagelslag.

- Maximaal vier tussendoortjes, geen calorie-rijke extraatjes, maar kies voor fruit, groente of een boterham met mager beleg.
- Laat de gewone frisdrank (en alcohol) even staan, ongemerkt krijg je daardoor veel extra calorieën binnen. Kies voor water of koffie/thee zonder suiker.

GROENTE EN FRUIT

Vaak worden groente en fruit tijdens de feestdagen een beetje vergeten. Terwijl ze calorie-arm zijn en veel voedingsstoffen bevatten! Zorg voor voldoende groente- en fruitinname tijdens de feestdagen: 200 gram groente en 2 stuks fruit! Ga je gourmetten? Denk ook eens aan het meebakken van allerlei soorten groenten, zoals paprika, courgette of champignons.

GEWICHT

Uit cijfers blijkt dat de energie-inname van veel mensen in de periode van kerst en nieuwjaar 1000 kilocalorieën (kcal) per dag meer is. Een gewichtstoename van 1 à 2 kg is acceptabel. Weeg je zelf eens voor en na de feestdagen en evalueer of je goed bezig bent geweest!

DOE EEN ANDER EEN PLEZIER

Heb je na de kerstdagen nog van alles over en kun je de verleiding moeilijk weerstaan deze restjes op te eten? Pas op met restjes! Geef ze mee aan je gasten, burens of deel het uit op je werk. Zo kun jij een balansdag inlassen en tegelijkertijd maak je anderen blij met deze extra's!

BEWEGEN

Wat we vaak vergeten tijdens deze feestdagen is voldoende bewegen. Lekker de hele dag gezellig thuis met familie en vrienden aan tafel of op de bank een film kijken. We eten heerlijk en de beweging schiet er dan jammer genoeg bij in. Dit kan anders! Muts op, sjaal om, en ga tijdens de kerstdagen eens heerlijk na de (avond)maaltijd wandelen! Gezellig met z'n allen, je ontspant en je zorgt voor een gezonde dosis lichaamsbeweging.

TIPS VOOR HET KERSTDINER

- Begin met een heldere bouillon, dan is je maag al een beetje gevuld.
- Eet een ruime portie groente (minimaal 200 gram/4 opscheplepels).
- Pas op met sausjes, met gourmetten hebben de rode sauzen de voorkeur.
- Een kleine portie gebakken-aardappel-product of pasta.
- Een schaalje nagerecht met weinig slagroom en ruim vers fruit.
- Pauzeer tussen de gangen door. Je hersenen hebben ongeveer 20 minuten nodig om verzadiging te signaleren.
- Drink niet alleen wijn, maar ook water bij het diner.
- Eet en drink bewust; focus niet op de hoeveelheid eten die je naar binnen kunt werken, maar kies voor kwaliteit. Geniet van de lekkerste gerechten, neem je tijd om van het eten te genieten. Eet rustig en proef de smaak en de textuur!
- Luister naar je lichaam; stop als je *voldoende* hebt gegeten, niet als je al *vol* zit!

Ik wens je hele fijne (en smaakvolle) feestdagen en een sportief 2013!

Groetjes,

Saraï Pannekoek