

# In de smaak vallen



Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk. Het risico op een vermindering van de spierkracht en een slechte kwaliteit van het spierweefsel waardoor problemen met het evenwicht kunnen ontstaan, neemt bij het ouder worden snel toe. En ook onze botten kunnen brozer worden. Dit heeft allemaal te maken met een tekort aan eiwitten en een tekort aan vitamine D en calcium.

Om de spieren en de botten dus sterk te houden en zo het risico op valpartijen en breuken te verkleinen is het belangrijk dat voeding rijk is aan vitamine D, calcium en eiwitten.

## UITLEG OPDRACHT

Maak een gezonde maaltijd (snack, soep, voor-, hoofd- of nagerecht) die veel vitamine D, calcium en eiwitten bevat. Noteer je recept in het receptensjabloon en maak daarnaast een foto van het gerecht of de bereiding ervan.

## INSTRUCTIES

- **Deadline: vrijdag 29/04/2022 14u00.**
- Noteer het recept van jouw bereide maaltijd in dit [receptensjabloon](#).
- Maak een foto van jouw maaltijd of de bereiding ervan.
- **Stuur je recept en foto door via deze link:**  
<https://form.jotform.com/212666395485064>.
- Opgelet, de maaltijd moet vitamine D, calcium en eiwitten bevatten. Meer info vind je [hier](#).
- Indien je meerdere gerechten maakt, vul je voor elk recept een apart formulier in.

- Gebruik #indesmaakvallen #wvdv2022 #'jouwprovincie' om je foto's en filmpjes van de activiteit te delen op sociale media! Vergeet ons ook niet te taggen (Facebook en Instagram: @valpreventie.be; Twitter: @valpreventie\_be).

## SPELREGELS

- Er zijn **per provincie maximum 7 sterren** te verdienen. Bij 25 doorgestuurde recepten (met foto) van een **organisatie**, ontvangt de provincie één ster, bij 50 recepten een tweede ster en bij 75 recepten een derde ster. Bij 25 doorgestuurde recepten (met foto) van **individuele deelnemers** ontvangt de provincie één ster bij 50 recepten een tweede ster en bij 75 recepten een derde ster. De overige ster gaat naar de provincie waaruit de origineelste invulling van de opdracht komt.
- Ieder opgeladen recept dat voldoet aan de voorwaarden (recept met calcium, vitamine D en eiwitten + foto) telt voor jouw provincie. Je mag dus meerdere recepten doorsturen. Een recept dat niet voldoet aan de voorwaarden, wordt niet mee opgenomen in de telling.
- Je mag zeker creatief zijn in het uitvoeren van de opdracht. Wijk je sterk af van de voorschriften, motiveer dit dan kort in de registratie.

**Hou steeds rekening met de geldende maatregelen in het kader van COVID-19. Opdrachten mogen aangepast worden om de veiligheid van iedereen te garanderen.**

## LIJST MET VOEDINGSMIDDELEN VOL VITAMINE D, CALCIUM OF EIWITTEN

### Calcium

Melk, melkproducten: <ul style="list-style-type: none"><li>• (karne)Melk</li><li>• Yoghurt</li><li>• Kaas (Mozzarella, Harde kaas, Belgische Gouda, Brie, Platte kaas, Magere smeerkaas)</li></ul>	Groenten: <ul style="list-style-type: none"><li>• Broccoli</li><li>• Chinese kool</li><li>• Rammenas</li><li>• Postelein</li><li>• Radijsjes</li><li>• Spinazie</li><li>• Waterkers</li></ul>
Noten en peulvruchten: <ul style="list-style-type: none"><li>• Amandelen</li><li>• Gekookte sojabonen</li><li>• Witte bonen</li><li>• Pistachenoten</li><li>• Walnoten</li></ul>	Vis: <ul style="list-style-type: none"><li>• Zeebrasem</li><li>• Zalm</li><li>• Sardines</li></ul>
Volkoren granen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Volkoren brood</li><li>• Volkoren pasta</li></ul>	Calciumverrijkte sojaproducten

### Vitamine D

(vette) vis: <ul style="list-style-type: none"><li>• Haring</li><li>• Sardines</li><li>• Makreel</li><li>• Zalm</li><li>• Paling</li><li>• Ansjovis</li></ul>	Smeer- en bereidingsvetten
	Eidooier
	Melk- en melkproducten

**Goed om weten:** ook zonlicht is een belangrijke bron van vitamine D. Je lichaam maakt het zelf aan als je in contact komt met zonnestralen. Ga daarom bijvoorbeeld regelmatig buiten in het zonlicht wandelen.

### Eiwitten

Plantaardige eiwitten: <ul style="list-style-type: none"><li>• Brood</li><li>• Rijst</li><li>• Deegwaren</li><li>• Noten: amandelen, pistache, cashew</li><li>• Quinoa</li><li>• Peulvruchten</li></ul>	Dierlijke eiwitten: <ul style="list-style-type: none"><li>• Vlees</li><li>• Kip</li><li>• Vis</li><li>• Eieren en melkproducten (skyr, kwark)</li></ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Meer informatie over de voedingsdriehoek en gezonde voeding kan je terugvinden op de website van [het Vlaams Instituut Gezond Leven](#).