



# Fact Sheet

## Braziliaanse voedingsrichtlijnen

- Maak maaltijden van verse producten en minimaal bewerkte voedingsmiddelen tot de basis van uw eetpatroon.
- Matig het gebruik van olie, vetten, suiker en zout bij bereiden van uw maaltijden.
- Eet zo min mogelijk kant-en-klare voedingsmiddelen en dranken (die in een fabriek gemaakt zijn).
- Eet op vaste momenten, eet met aandacht en de juiste omgeving.
- Eet met het gezin of anderen aan tafel.
- Koop voedingsmiddelen op plaatsen waar een groot en gevarieerd aanbod is van vers voedsel.
- Leer koken, geniet van kookkunsten en deel ze met anderen. Het sociale component is belangrijk.
- Plan tijd om rustig en in een prettige omgeving te koken en eten.
- Ga je uit eten? Kies dan voor een restaurant die vers bereide gerechten serveren (vermijd fastfoodketens).
- Wees kritisch ten opzichte van commerciële reclames van voedingsmiddelen. Geloof niet alles!

### **Bronvermelding**

MINISTRY OF HEALTH OF BRAZIL Secretariat of Health Care Primary Health Care Department. (2015). Dietary Guidelines for The Brazilian Population. Retrieved from [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dietary\\_guidelines\\_brazilian\\_population.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dietary_guidelines_brazilian_population.pdf)

