



**Betere keuze**

drinken



Krijg minder suiker binnen via suikerhoudende dranken (zoals limonade, fruitsap, of frisdrank).



# Gezondste Duchenne optie

Neem bijvoorbeeld (bruis)  
water met fruit of thee  
zonder suiker in plaats van  
suikerhoudende dranken.



**Betere keuze**

drinken



## Schuif op

De light variant van frisdrank of limonade bevat geen of minder suiker. Je kan ook half om half drinken: vervang vruchtensap door half sap, half water.



**Betere keuze**

*drinken*



## Neem minder vaak

Drink minder vaak frisdrank, limonade of vruchtensap bijvoorbeeld 1 keer per week in plaats van 3 keer.



**Betere keuze**

drinken



## Neem kleinere portie

Drink minder frisdrank, limonade of vruchtensap per keer. Neem bijvoorbeeld een blikje in plaats van een flesje. Nog beter is een klein glas frisdrank.



**Betere keuze**

*drinken*



**Betere keuze**

brood



Krijg meer vezels binnen via  
volkorenproducten.



## Gezondste Duchenne optie

Neem volkorenbrood in plaats van wit brood. Denk ook aan het gebruik van zachte volkoren bolletjes of volkoren wraps als brood je niet zo smaakt.



**Betere keuze**

brood



## Schuif op naar meer vezels

Schuif op naar bruin brood  
of meergranen brood, dit  
bevat al meer vezels dan  
wit brood.



**Betere keuze**

brood



## Neem minder vaak

Eet minder vaak wit brood, bijvoorbeeld alleen op zondag of alleen voor het ontbijt.



**Betere keuze**

brood



## Neem kleinere portie

Neem in plaats van 2 witte boterhammen één witte boterham en gebruik voor de tweede boterham een volkoren product.



**Betere keuze**

brood



**Betere keuze**

frituur



Krijg minder caloriën, zout en verzadigd vet binnen en vervang frituur voor een andere bereidingswijze.



# Gezondste Duchenne optie

In friet en gefrituurde snacks zit veel verzadigd vet en zout. Neem gebakken gekruide aardappeltjes zonder zout.



**Betere keuze**

*frituur*



## Schuif op

Schuif op naar friet uit de airfryer of oven en kruid de friet zonder zout.



**Betere keuze**

*frituur*



## Neem minder vaak

Eet minder vaak frituur en friet. Bijvoorbeeld alleen op vrijdag of minder vaak dan jullie nu doen.



**Betere keuze**

frituur



## Neem kleinere portie

Neem in plaats van 1 portie friet, een halve portie friet. Zo heb je wel de volledige smaak maar niet alle calorieën.



**Betere keuze**

*frituur*



## Betere keuze

kant & klaar



Vaak bevatten afhaal / kant-en-klaarmaaltijden te weinig groente en veel zout. Ook sluit de portiegrootte vaak niet aan.



# Gezondste Duchenne optie

Kies een maaltijd waarvan je ziet dat er veel groente in zit. Bijvoorbeeld een maaltijdsalade. Vraag de dressing apart en gebruik de helft.



**Betere keuze**

*Kant & klaar*



## Schuif op

Kies voor een maaltijd met volkorenpasta of zilvervliesrijst. Kies vis, ei, peulvruchten, noten of mager vlees zoals kip i.p.v. een maaltijd met worst, gehakt of spekjes. Als je een pizza eet, neem dan een pizza met groente of vis i.p.v. salami of kaas.



**Betere keuze**

*Kant & klaar*



## Neem minder vaak

Neem minder vaak een afhaal maaltijd of kant & klaar maaltijd. Bijvoorbeeld 1 keer per week i.p.v. 3 keer per week of minder vaak dan jullie nu doen.



**Betere keuze**

*Kant & klaar*



## Neem kleinere portie

Neem een kleinere portie. Neem bijvoorbeeld de helft van je afhaalmaaltijd, kant & klaar maaltijd, pizza of kapsalon en neem salade of rauwkost voor extra groente.



**Betere keuze**

*Kant & klaar*



## Betere keuze

# hartig broodbeleg



Worst bevat vaak te veel zout en verzadigd vet. Tegelijkertijd zijn er veel eiwitrijke opties.



# Gezondste Duchenne optie

Graag vleeswaren op brood?  
Kies dan voor rosbief of kipfilet in  
plaats van worst. Graag kaas?  
Neem dan 30+ kaas met minder  
zout. Zo eet je minder zout en  
verzadigd vet. Dit geldt ook voor  
zelfgemaakte eiersalade met  
magere kwark.



**Betere keuze**

broodbeleg  
hartig



## Schuif op

Schuif op naar versies met minder zout en verzadigd vet. Vaak bevat de vegetarische versie van worst minder zout en verzadigd vet. Denk ook aan zuivelspread met kruiden of smeerkaas voor kinderen.



**Betere keuze**

broodbeleg  
hartig



## Neem minder vaak

Eet minder vaak 48+ kaas, worst of vleeswaren bijvoorbeeld 3 keer per week in plaats van 7 keer.



**Betere keuze**

broodbeleg  
hartig



## Neem kleinere portie

Neem minder plakjes hartig beleg, smeer een dunnere laag en eet er plakjes tomaat en komkommer bij.



**Betere keuze**

broodbeleg  
hartig



**Betere keuze**

zoet broodbeleg



Via zoet broodbeleg krijg je snel  
te veel suiker en calorieën  
binnen.



## Gezondste Duchenne optie

Denk aan zuivelspread light met koekkruiden, plakjes aardbei in plaats van jam, 100% pindakaas of notenpasta.

Is het niet zoet genoeg: leg er plakjes banaan/ fruit op!



**Betere keuze**

broodbeleg  
zoet



## Schuif op

Schuif op naar: fruitspread in plaats van jam, appelstroop (100%) i.p.v. chocopasta, pure hagelslag i.p.v. melkchocolade en schuddebuikjes in plaats van speculoospasta.



## Betere keuze

broodbeleg  
zoet



## Neem minder vaak

Eet minder vaak zoet beleg op brood, bijvoorbeeld 3 keer per week in plaats van 7 keer.



**Betere keuze**

broodbeleg  
zoet



## Neem kleinere portie

Smeer een dunnere laag of strooi minder zoet beleg op je boterham.



## Betere keuze

broodbeleg  
zoet



**Betere keuze**

lekkere trek



Krijg minder suiker, zout,  
verzadigd vet en calorieën  
binnen via snacks tijdens  
lekkere trek.



## Gezondste Duchenne optie

Zin in iets zoets? Neem (gedroogd) fruit zoals appel met kaneel, dadels of abrikoos. Zin in iets hartigs? Neem snackgroenten met hummus, ongezouten noten, boullion, een gekookt ei of naturel popcorn.



**Betere keuze**

*lekkere trek*



## Schuif op

Schuif op van koek en gebak naar mueslirepen, ontbijtkoek of biscuit. Denk aan suikervrije kauwgom of snoep i.p.v. snoepgoed. Schuif op van chips & noten naar tortillachips & maiswafels. En wist je dat een vegetarische ovenbitterbal minder zout & vet bevat?



**Betere keuze**

*lekkere trek*



## Neem minder vaak

Neem minder vaak snacks buiten de Schijf van Vijf, bijvoorbeeld alleen in het weekend in plaats van door-de-week.



**Betere keuze**

*lekkere trek*



## Neem kleinere portie

Neem een kleinere portie van jouw favoriete snack, zo heb je toch de echte smaak. Zorg dat je geen honger hebt en eet daarvoor iets gezonds zoals fruit of rauwkost.



**Betere keuze**

*lekkere trek*



# Betere keuze

# superkracht



Als jongen met Duchenne heb jij bepaalde superkrachten die anderen niet hebben. Zet ze in voor betere voedingskeuzes!



# Eiwit eerst!

Wist je dat eiwitten voor het behoud van je spieren erg belangrijk zijn? Eet dus lekker eerst van je eiwitten!



Zet deze superkracht in tijdens het ontbijt of avondeten of tijdens het kiezen van een snack.



# Geen dieet: gezonde voeding

Je hoeft geen streng dieet te volgen maar kan alle gezonde voeding eten! Bedenk hoe je -terwijl je op let dat je niet te veel eet- de juiste voeding binnenkrijgt. Hier kan de Schijf van Vijf je bij helpen.



Zet deze superkracht de hele  
dag in!



# Uitproberen!

Je mag alle gezonde voeding eten en kan dus ook nieuwe smaken uitproberen. Probeer te zoeken naar voeding waarvan jij geniet en die je voeden.



Zet deze superkracht de hele dag in! Naar welk land 'reis' jij vanavond tijdens het avondeten?



# Neem je gezin mee!

Wanneer jij een stapje gezonder gaat eten of drinken, heb je de superkracht om je héle gezin hierin mee te nemen. Doe het samen. Zo eet of drinkt iedereen gezonder!



Zet deze superkracht in tijdens het kiezen van een kaartje. Kies een stap die bij jullie past.



# Sterke botten

Voldoende calcium -voor sterke botten- is extra belangrijk voor jou. Eet en drink dus lekker 3-4 porties zuivel per dag!



Zet deze superkracht bijvoorbeeld in tijdens het ontbijt of lunch of kies zuivel als snack.



# Kleinere maaltijden

Omdat je minder beweegt, heb je minder energie nodig. Je maaltijden zijn dus kleiner. Dat betekent dat je sneller klaar kan zijn met eten en dat wanneer jullie iets eten wat je minder lekker vindt, jouw bord minder vol ligt!



Zet deze superkracht in tijdens de maaltijden.