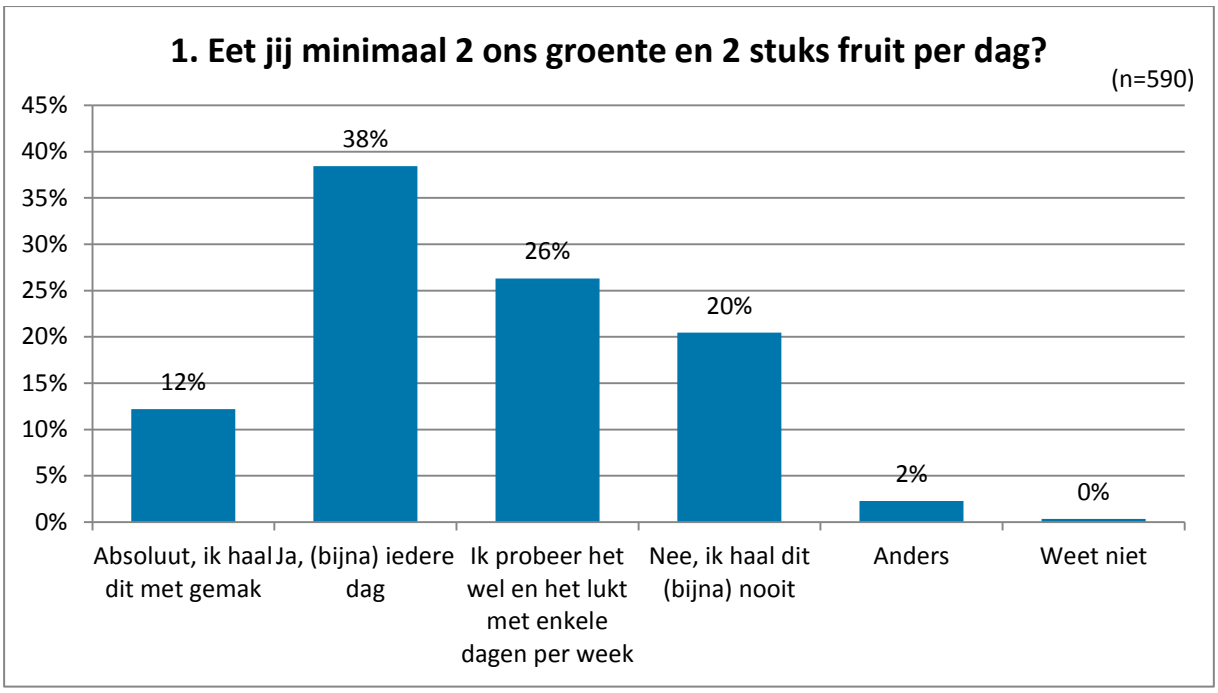
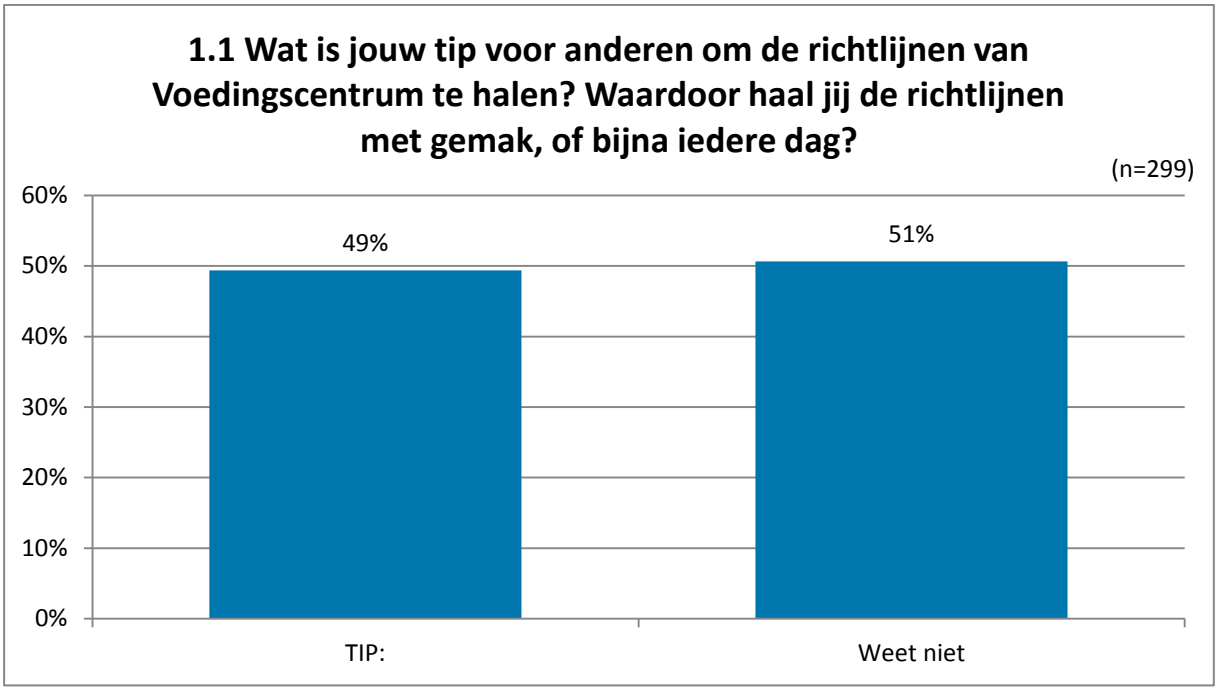
Fris en fruitig

We weten allemaal dat het belangrijk is om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen. De richtlijn volgens het Voedingscentrum is twee ons groente en twee stuks fruit op een dag.



Anders, namelijk:

- ,Heel verschillend ,ligt aan wat er is.
- De groente haal ik gemakkelijk elke dag, het fruit niet
- Door de week wel, in het weekend niet
- Eet geen fruit
- Groente met gemak, maar fruit vergeet ik wel eens
- Groente wel, fruit niet echt.. ben niet zo'n fruit eten. Maar neem wel supplimenten
- Groeten eet ik niet maar wel groenten
- Ik eet twee tot drie ons groente per dag, maar nauwelijks fruit. Mis een dergelijke- keuze-vraag.raag.
- Ik heb een fructose intolerantie dus hoe graag ik het ook zou willen, fruit en bepaalde groentes zijn niet goed voor mij
- Let hier niet op, eet elke dag groenten en fruit als ik er zin in heb
- Onzin ik eet wat ik wil en lekker vind. Betutteling is niet nodig.
- TIP: eet veel groentesoep met verse groenten. Krijg je automatisch al de helft binnen. De rest via de warme maaltijd en komkommerstukjes op de boterham.
- Volgens praktijkonderste. xuner nog maar een stuks fruit. Maar meestal neem ik er twee.
- Wél 2 ons groenten per dag en de vraag nog eens GOED nakijken
- Wel groenten geen fruit



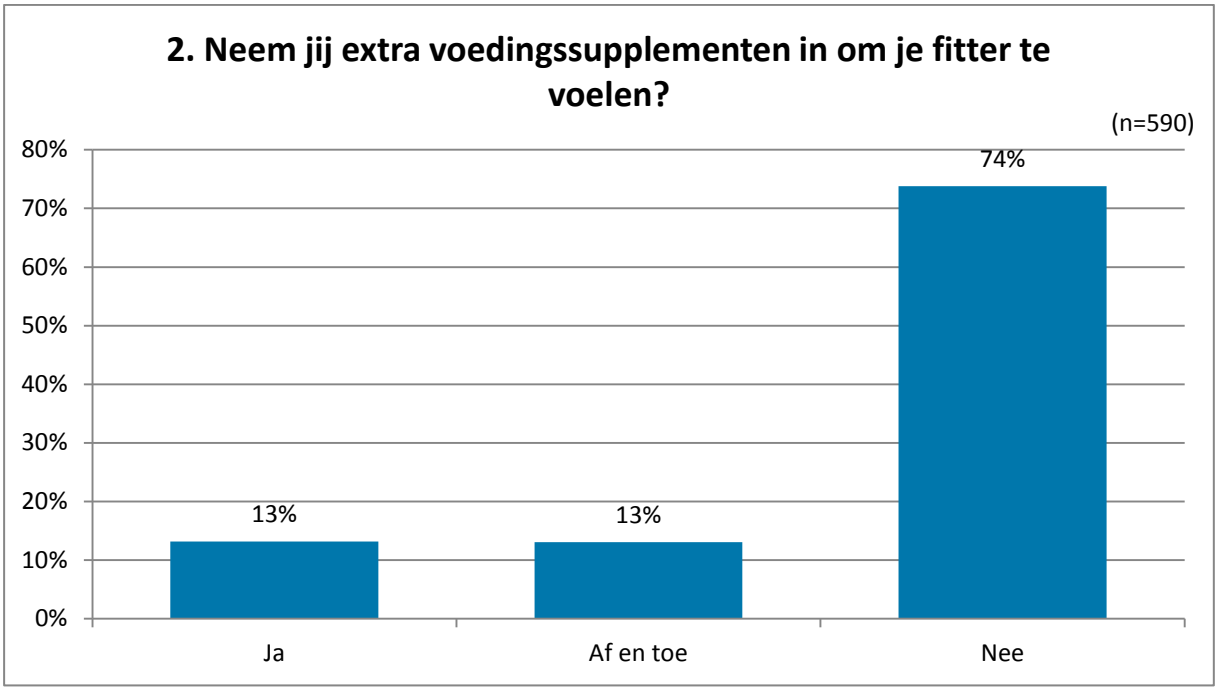
TIP:

- 2 appels per dag
- 2 ons groenten en 2 stuks fruit minimaal per dag
- 2xfruit mee naar werk/school
- 5 dagen gezond eten, wat goed voor je is en 2 dagen doen wat je fijn vindt, dan houdt je t t langste vol
- 6 kleinere porties per dag eten
- Advies van onze Natuurarts.
- Alle verschillende groente en fruit proeven..zo zit er vast iets bij dat je wel lust
- Altijd fruit als tussendoortje nemen; om 10.00 uur en om 15.00 uur. En gezond koken met verse groeten.
- Andere items (zoals aardappelen) minderen
- Begin met 2 stuks fruit als ontbijt
- Besteedt wat meer tijd aan het koken zodat je lekker eet. Als je lekker hebt gegeten heb je ook minder snoepzin.
- Bewust met voeding omgaan
- Bewustzijn
- Bij elke maaltijd groenten(bv rauw) en als tussendoortje fruit i.p.v. een koekje
- Binnen gezichtsveld leggen
- Consequent optellen
- Consequent toepassen
- Consequent zijn en zorgen dat het geen straf is om groenten en fruit te eten
- De wil om te doen
- Dicipline
- Discipline
- Discipline vanuit de motivatie zo lang mogelijk top fit te blijven. Als dat niet je doel is zal deze discipline niet op te brengen zijn. Maar hoe erg is dat dan?
- Dit is toch gewoon aanwennen
- Doorzetten
- Een gewoonte van maken

- Eet gezond, je bent wat je eet!
- Eet graag fruit
- Eet groente en fruit van het seizoen en vooral dat wat je lekker vind
- Eet meer groen en rood
- Eet wat je lekker vind en waar je je goed bij voelt. Let niet teveel op je lijn dat geeft alleen maar onrust.
- Elke dag 2 stuks fruit als tussendoortje en komkommer of tomaatjes als extraatje bij de lunch,
- Elke dag vers
- Eten op vaste tijdstippen
- Fruit bij het ontbijt, als toetje of tussendoor, zorgen voor een warme maaltijd met voldoende groenten
- Fruit bij ontbijt pakken en 1 stuks meenemen voor de lunch
- Fruit in het zicht leggen
- Geen snaks in kantine
- Gevarieerd en gezond eten
- Gevariert eten
- Gevulde fruitschaal, water in handbereik, koken als hobby
- Gewoon de schijf van 5
- Gewoon doen (12x)
- Gewoon doen en doorzetten
- Gewoon doen en niet over nadenken
- Gewoon doen! Heb je geen tips voor nodig
- Gewoon doen. (4x)
- Gewoon eten.
- Gewoon genoeg groenten en fruit kopen
- Gewoon gevarieert eten.
- Gewoon kopen en bereiden
- Gewoon normaal eten .wat ze vroeger ook deden aardappel groente en vlees
- Gewoon vast patroon van maken
- Gewoonte
- Gewoonte van gemaakt
- Gewoonte van maken (2x)
- Gezond denken
- Gezond eten
- Gezond eten goedkoop maken!
- Gezond verstand
- Gezond verstand gebruiken
- Het is gewoon lekker
- Hou gewoon van lekker eten
- Ieder een.eigen.consulent,gratis
- Iedere 2.5 uur iets eten
- Iedere dag biologische groente en fruit eten
- Iedere dag gezond beginnen en afronden met fruit en een glas rode wijn.
- Iedere dag s middags fruit eten. En iedere dag eet ik meestal salade van verse groenten bij mijn warm eten
- Iedere dag, zelfde tijdstip fruit eten. Zorg dat er altijd voorrraad thuis is.
- Ieders eigen verantwoording

- Ik ben altijd bezig met wat voor mij (de mens) gezond is. Ons systeem kan heel snel van slag zijn.
- Ik eet iedere dag alles vers
- Ik houw mij daar niet mee bezig, mijn motto is, leef gezond en en laat savonds de lekkere dingen weg als je naar de tv kijkt. neem een appel of een ander stuk fruit.
- Ik vind groenten en fruit heerlijk
- In het begin gewoon inplannen, totdat het gewoonte is geworden.
- In Horst is elke zaterdag een versmarkt, gezond en vers uit eigen regio en ook nog tegen een redelijke prijs!
- Internet
- Is een gewoonte.
- Kies wat je lekker vind en zorg dat het heel maakelijk onder handbereik ligt.
- Kijk naar gezondheids programma's
- Konsekwent elke dag op vaste tijd fruit eten en bij iedere warnme maaltijd groenten
- Koop verse groente en fruit.
- Kopen, op zichtbaar plek leggen en meenemen naar werk
- Lectuur, krant, TV ea.
- Leer te genieten van fruit en groeten en denk hierbij aan het gezonde hiervan
- Leg je fruit in het zicht, neem sla/tomaat/komkommer bij je brood en/of een extra pportie rauwkost bij je diner
- Maak er een gewoonte van
- Maak keuzes in je leven
- Mee naar het werk!
- Meenemen naar het werk of fruit op de boterham
- Meer bekendheid aan geven
- Meer eten
- Meer groente en fruit op het menu zetten
- Mezelf
- Minder snoepen en in plaats daarvan fruit en snack groenten eten
- Minimaal snoep en andere zoetigheid eten.
- N versfruit mee naar het werk nemen
- Naar de supermarkt gaan en verse groente en fruit halen
- Navolgen
- Neem een stuk fruit in plaats van een koekje of snoepje.
- Niet alles geloven wat er aanbevolen wordt
- Nieuwe gewoontes ontwikkelen, bijvoorbeeld groente en fruit bij het ontbijt en mee naar het werk
- Normaal 3x per dag eten
- Ochtend beginnen met fruit en groenten, evt in een smoothy of muesli. Middag ook groenten, rauwkost toevoegen of groentensoepjes. Tussendoortjes in de vorm van groenten en of fruit. Avond half bord groenten, kwart vl kwart zetmeel. Veel soep met veel groenten. Vaker vegetarisch eten om te leren hoe groenten vervangend kunnen zijn.
- Op een vast tijdstip fruit nemen
- Op gezond letten
- Op je gezondheid letten en eerlijke producten kopen
- Recepten van internet halen
- Routine
- Schijf van vijf !!!!
- Schoolfruit!!!!!

- Sinaasappel/kiwi/fruit persen, makkelijker om te drinken
- Start met op vaste tijdstippen 2 stuks fruit te eten en integreer iedere dag warme en koude groenten in je menu. Dat 40 dagen volhouden en de discipline verdwijnt en is een gewoonte geworden. Je zou na de carnaval hiermee kunnen starten, dan heb je die 40 dagen alvast te pakken!
- Stoppen met snoepen en de goede dingen kopen
- Structuur
- Succeservaringen opdoen, blijven experimenteren: korte-termijndoelen stellen en vooral: SAMEN doen met partner/gezin/etc.
- Tijdschema inbouwen per dag
- Vaker eten
- Variatie
- Vast moment aanhouden
- Vast tijdstip
- Vast tijdstip aanhouden
- Vast tijdstip reserveren voor fruit
- Vaste momenten groente en fruit eten
- Vaste tijden
- Vaste tijden aanhouden voor fruit en groenten variëren
- Vaste tijden gr + fr eten
- Veel fruit kopen en op een goed zichtbare plek zetten. voor kinderen fruit pakken mag altijd, snoep en koek eerrst vragen
- Vers, gezond koken
- Verse groenten en fruit eten, geen kant en klaar produkten
- Vind fruit lekker
- Vind het gewoon lekker
- Volg een voedingsschema, maak voor een week recepten, haal je boodschappen in een keer voor de hele week. Zo is het goedkoper en weersta je makkelijker de winkelmarketingstrategie om af te wijken van je goede voornemen om gezond te eten!
- Weegschaal en vast fruitmoment
- Wgewoon doen! Zorgen dat je ruim groenten en fruit in huis hebt.
- Zelfdiscipline
- Zet groenten en fruit bovenaan je boodschappenlijstje!
- Zorg voor variatie zodat het lekker blijt en houd dagelijkse dezelfde structuur aan



Toelichting

Ja
- Baat het niet dan schaadt het niet. Zolang ik geen chemische medicijnen voorgeschreven krijg blijf ik ze gebruiken.
- Ja, eigenlijk alleen iedere dag en vitamine c tabletje. voel me er prima bij.
- Vanwege mijn fructose intolerantie slik ik iedere dag vitamine c
- Voor in de winter om daar ongeschonden uit te komen

Af en toe
- Als ik me grieperig begin te voelen of merk dat ik verkouden wordt
- Groenten (fijn dat we de groeten kregen) ;-) eet ik elke dag minimaal 2 ons. Fruit eet ik te weinig en probeer dat te compenseren met een vitamine C pilletje.
- In de winter

Nee
- Als je gezond eet en veel verse producten eet is het niet nodig om voedingssupplementen te nemen.
- Als je voldoende groente en fruit neemt en gewoon volgens de schijf van 5 eet krijg je alles voldoende binnen
- Bij gezonden afwisselende voeding is dat volgens mij helemaal niet nodig.
- Flauwe kul. Eet en leef gezond!
- Gebruik van juiste (hoeveelheden) voeding zit voldoende zodat supp. niet nodig zijn
- Geen enkele wetenschappelijke onderbouwing voor de werking ervan
- Heb je niet nodig als je gewoon gezond eet.
- Ik begin er soms aan, maar vergeet het dan na een paar dagen weer
- Ik voel me fit genoeg dus niet nodig
- Niet meer, zeker nadat bekend werd dat sommige vitamines zelfs negatief werken als je er teveel van binnen krijgt.
- Wij lopen elke dag ongeveer twee uur en ik doe droog roeien.
- Zie hier niet de toegevoegde waarde van in! Als je gevarieerd eet, krijg je alles in het algemeen wel binnen.
- Zijn niet nodig.