

## Module 2

# Opdracht 3

## Cursus 'Voeding, suppletie en huidveroudering'

### Opdracht

Kun je antwoord geven op de vraag 'Hoe ziet een optimaal voedingspatroon eruit ter preventie van (huid)veroudering?'

Bestudeer de richtlijnen Goede Voeding nog eens en verwerk dit in een beknopt advies. Oefen hiermee en pas dit advies deze week minstens 3x toe bij een klant. Probeer hierbij goed naar jouw klant te luisteren. Vraag bijvoorbeeld eens naar de visinname en alcoholgebruik.

### Richtlijnen Goede Voeding

- Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen.
- Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit.
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten.
- Eet wekelijks peulvruchten.
- Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag.
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt.
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis.
- Drink dagelijks drie koppen thee.
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten.
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën.
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie.
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees.
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken.
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag.
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.

(Bron: Gezondheidsraad, 2015)