



# Coronatijd = gezond?

Door COVID-19 hebben we onze leefgewoontes aangepast. Zo koken we nu gezonder dan voorheen. Maar dat zorgt niet noodzakelijk voor een betere gezondheid.

Studies wezen enkele dingen uit. Mensen gaan minder naar de supermarkt. Ze willen de kans op besmetting vermijden. Als ze gaan, kopen ze meer. Sommige mensen zijn daardoor beter gaan plannen. Ze kiezen vooraf wat ze zullen bereiden. En ze maken een lijstje voor ze naar de winkel vertrekken.

## Lokaal

Meer mensen kopen **lokaal**. Dat doen ze bij de kruidenier om de hoek. Of bij de slager in het dorp. Zo weten ze waar het voedsel vandaan komt. Ze eten ook meer met de seizoenen mee. Het voedsel legt een minder lange weg af. Dat is goed voor de portemonnee én voor het klimaat. Daarnaast vinden mensen het ook gezellig. Ze kunnen een babbeltje slaan met anderen. Dat is iets wat je minder doet als je een bloemkool in de supermarkt koopt.

## Gezelligheid

Veel mensen houden ervan om met gezinsleden te koken. Ze **spenderen** gemiddeld 20 minuten langer in de keuken. Dat komt omdat er meer tijd is om te koken. Veel ouders werken thuis. De tijd die ze winnen door niet naar het werk te rijden, gaat naar andere dingen. We zitten ook tot 20 minuten per dag langer aan tafel. Samen eten is gezellig. Maar het is niet allemaal positief ...

## Ongezonder

Er wordt meer frisdrank en alcohol gedronken. Bij aperitieven komt er vaak een hapje op tafel. Die chips, kaasjes ... zijn niet gezond. Er worden ook meer taarten en koekjes gebakken. Daarin zit veel suiker. Veel mensen zijn het voorbije jaar wat kilo's bijgekomen. In de vrije tijd wandelen of fietsen we meer. Maar 'echt sporten' zit er minder in. Groepslessen gaan minder of niet door. Veel mensen gaan niet langer met de fiets of te voet naar het werk. Wil je gezond blijven? Probeer dan voldoende te bewegen! De sportieveling op de KLAPposter geeft het goede voorbeeld!



>>> Samen eten bereiden is gezellig, maar ... vergeet niet voldoende te sporten! (Foto iStock)