



gemeente

ooststellingwerf

Gepubliceerd op Ooststellingwerf 04-04-2020 12:56 (
<https://www.vraagwijzerooststellingwerf.nl>)

[Vraagwijzer Ooststellingwerf](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Gezonde leefstijl](#) > Voeding

Wilt u weten of u gezond eet?

Eet gevarieerd en niet te veel. U voelt zich daardoor fitter en u blijft langer gezond. Tips voor een gezonde leefstijl vindt u op de website van het Voedingscentrum. Test uw eetgewoonten met de Eetmeter. Of gebruik de BMI-meter waarop u ziet of u een gezond gewicht heeft. Op de website Kijk op gezond staat uitgelegd wat gezond eten is. Hier kunt u ook uw kennis testen.

Bent u wat ouder? Op de website Goed gevoed ouder worden vindt u informatie en advies over voeding en bewegen.

Kijk op gezond

www.kijkopgezond.nl

Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

Voedingscentrum - BMI-meter

www.voedingscentrum.nl/bmi

Voedingscentrum - eetmeter

www.voedingscentrum.nl/eetmeter

Goed gevoed ouder worden

Informatie en advies over goede voeding, ondervoeding en beweging bij ouder worden.

www.goedgevoedouderworden.nl

Maakt u zich ernstig zorgen over uw gewicht?

Ga naar uw huisarts of direct naar een diëtist. Bij de diëtist krijgt u advies en uitleg over

verstandig leven, afvallen en aankomen. Hulp bij afvallen zit in het basispakket van uw zorgverzekering en bestaat uit maximaal 3 uur dieetadvies per kalenderjaar. Wanneer dit niet voldoende is, kunt u er ook een aanvullende verzekering voor afsluiten.

Kijk voor advies op de website Dankzijvoeding of vraag de huisarts naar behandeling of cursus die bewegen en gezond eten combineert, zoals Beweegkuur.

Dankzijvoeding

Praktijk voor natuurvoeding, voedingscoaching en dieetadvisering in Zuid-Oost Friesland.

Contactpersoon: Tessa Bonnema

Bezoekadres

Et Legien, Zuideinde 26A
8428 HE Fochteloo

Postadres

Vogelrijd 11
8428 HJ Fochteloo

06 10 12 77 19

tessa@dankzijvoeding.nl

www.dankzijvoeding.nl

Diëtistenpraktijk Pranger - Appelscha

2e locatie: van Emstweg 8, 8426 BV Appelscha

Bezoekadres

Alle Wytzesweg 23
8426 CS Appelscha

Postadres

Postbus 117
8390 AC Noordwolde

06 23 53 59 22

info@dietistenpraktijkpranger.nl

www.dietistenpraktijkpranger.nl

Diëtistenpraktijk Pranger - Oldeberkoop

Bezoekadres

Wolvegasterweg 15
8421PB Oldeberkoop

Postadres

Postbus 117
8390 AC Noordwolde

06 23 53 59 22

info@dietistenpraktijkpranger.nl

www.dietistenpraktijkpranger.nl

Diëtistenpraktijk Pranger - Oosterwolde

Bezoekadres

Brink 1-100
8431 LD Oosterwolde

Postadres

Postbus 117
8390 AC Noordwolde

06 23 53 59 22

info@dietistenpraktijkpranger.nl

www.dietistenpraktijkpranger.nl

Beweegkuur

Meer bewegen en gezonde voeding, NISB (Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen)

www.beweegkuur.nl

Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

Wilt u gezond koken?

Zelf koken is goedkoper dan uit eten of een kant-en-klaarmaaltijd kopen. Het is ook gezonder. Kook zoveel mogelijk met verse ingrediënten. Ga naar de markt. Als de markt bijna voorbij is, krijgt u vaak korting op vers fruit of groente. Kijk voor meer tips op de website van het Voedingscentrum hoe u gezonder kunt eten. Of bel een diëtist als u dieetadvies wilt.

Let op: Informeer bij uw zorgverzekering naar de voorwaarden en vergoedingen voordat u een afspraak met een diëtist maakt.

Zoek via de digitale gemeentegids, telefoonboek of op de website Telefoongids naar een diëtist bij u in de buurt. Of vraag uw huisarts advies.

Diëtistenpraktijk Pranger - Appelscha

2e locatie: van Emstweg 8, 8426 BV Appelscha

Bezoekadres

Alle Wytzesweg 23
8426 CS Appelscha

Postadres

Postbus 117
8390 AC Noordwolde

06 23 53 59 22

info@dietistenpraktijkpranger.nl

www.dietistenpraktijkpranger.nl

Diëtistenpraktijk Pranger - Oldeberkoop**Bezoekadres**

Wolvegasterweg 15
8421PB Oldeberkoop

Postadres

Postbus 117
8390 AC Noordwolde

06 23 53 59 22

info@dietistenpraktijkpranger.nl

www.dietistenpraktijkpranger.nl

Diëtistenpraktijk Pranger - Oosterwolde**Bezoekadres**

Brink 1-100
8431 LD Oosterwolde

Postadres

Postbus 117
8390 AC Noordwolde

06 23 53 59 22

info@dietistenpraktijkpranger.nl

www.dietistenpraktijkpranger.nl

Digitale gemeentegids

www.ooststellingwerf.smartmap.nl

Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

Telefoonboek

www.telefoonboek.nl

Telefoongids

www.detelefoongids.nl

Kijk ook bij:

- [Voeding voor een basisschoolkind](#)
- [Voeding voor een puber](#)

Contactgegevens Gebiedsteam

Telefoon: (0516) 820 100 (op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur)

E-mail: info@gbtoost.nl

Inloopspreekuur: op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur in het Gezondheidscentrum

Bezoekadres: Brink 1, 8431 LD Oosterwolde

www.ooststellingwerf.nl/gebiedsteam

Vraagwijzer Ooststellingwerf is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Ooststellingwerf](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

[Over Vraagwijzer Ooststellingwerf](#)
