



WER SIND WIR?

Die **Hilfskasse für Kranken- und Invalidenversicherung** ist eine öffentliche Einrichtung der sozialen Sicherheit. Wir bieten die Gesundheitspflege und Entschädigungspflichtversicherung an, genau wie alle Krankenkassen:

- ➔ Eine **Erstattung** der Kosten für Pflegeleistungen, auch bei einem Krankenhausaufenthalt.
- ➔ Eine **Entschädigung** bei Lohnausfall (Mutterschaft, Vaterschaft, Krankheit oder Invalidität).

Der öffentliche Status der HKIV gewährleistet, dass **jeder** unsere Dienste beanspruchen kann, ungeachtet seines medizinischen, wirtschaftlichen, kulturellen oder philosophischen Profils.

Kurz gesagt, die HKIV ist eine andere Krankenkasse!

DIE HKIV IM INTERNET

Besuchen Sie unsere Website: www.hkiv.be

Hier finden Sie alle Öffnungszeiten unserer regionalen Büros.

Unsere Mitglieder können hier eine Reihe von Angelegenheiten online erledigen. Unsere Broschüren und alle Ausgaben unserer Mitgliederzeitschrift HKIV-Info stehen jedem kostenlos zur Verfügung.

Gesund essen



Gesund essen mit Obst und Gemüse

Obst und Gemüse leisten einen wichtigen Beitrag zu unserer Gesundheit. Sie enthalten wenig Kalorien und Fette und sind reich an Wasser, Ballaststoffen, Vitaminen und andere schützende Substanzen wie Antioxidantien.



Deshalb wird empfohlen, täglich 300 Gramm Gemüse und 2 bis 3 Portionen Obst zu essen. Diese Mengen reißen bestimmt kein Loch in Ihr Budget, wenn Sie Saisonprodukte wählen.

Obst und Gemüse kaufen

Obst und Gemüse sind ganzjährig erhältlich. Bevorzugen Sie frische Produkte. Auch tiefgefrorenes Obst und Gemüse sind geeignet, vor allem wenn sie nicht mit Salz und Fett zubereitet wurden. Es gibt auch Fertiggemüse (Salate, Rohgemüse) das nur gewaschen werden muss.

Gemüse und Obst in Dosen können ebenfalls Teil unserer Ernährung sein, aber in Abwechslung mit frischem und tiefgefrorenem Obst oder Gemüse, die nahrhafter sind (Vitamine usw.). Konservendosen enthalten oft zu viel Zucker oder Salz. Vermeiden Sie diese also wenn möglich.



Frisch ans Werk mit Obst und Gemüse



Nachstehend finden Sie einige Tipps, um mehr Obst und Gemüse auf den Tisch zu bringen.



Frühstück

- Fügen Sie Ihrem Joghurt frisches Obst oder Obst aus der Dose hinzu.
- Oder essen Sie zum Frühstück eine Portion Obst.
- Belegen Sie Ihre Brote mal mit Apfelstückchen, Honig und Zimt.



Snack oder Nachtisch

- Eine Portion Obst, wie z. B. ein Apfel, eine Mandarine oder eine Banane, ist ein gesunder Imbiss und ist darüber hinaus einfach mitzunehmen.
- Fruchtspieße, eine originelle Art Obst zu essen: Reihen Sie die Obststücke einfach auf einen Holzspieß. Auf die gleiche Art können Sie auch Gemüsespieße herstellen.



Mittag- oder Abendessen

- Bereiten Sie bei einer warmen Mahlzeit immer eine große Portion Gemüse zu.
- Belegen Sie Ihr Brot zusätzlich mit rohem Gemüse, wie z. B. Möhren oder Zwiebeln.
- Ersetzen Sie das übliche Brot mal durch einen Wrap oder ein Pittabrötchen mit Gemüse.