



WIE ZIJN WIJ?

De **Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering** is een openbare instelling van sociale zekerheid. Wij bieden de verplichte ziekteverzekering voor geneeskundige verzorging en uitkeringen aan, net zoals alle ziekenfondsen:

- ➔ Een **terugbetaling** van kosten voor geneeskundige verstrekkingen, ook bij ziekenhuisopname.
- ➔ Een **uitkering** bij loonverlies (ouderschap, ziekte of invaliditeit).

Het openbare statuut van de HZIV garandeert dat **iedereen** een beroep kan doen op onze diensten, ongeacht uw medisch, economisch, cultureel of filosofisch profiel.

Kortom, de HZIV is een andere mutualiteit!

DE HZIV OP INTERNET

Bezoek onze website: www.hziv.be

U kunt er alle openingsuren van onze regionale kantoren vinden.

Leden kunnen een aantal zaken online afhandelen. Onze brochures en alle edities van ons ledenblad HZIV-info zijn er voor iedereen gratis beschikbaar.

Gezond eten



Gezond eten met groenten en fruit

Groenten en fruit leveren een belangrijke bijdrage voor onze gezondheid. Ze bevatten weinig calorieën en vetten en zijn rijk aan water, voedingsvezels, vitamines en andere beschermende bestanddelen zoals antioxydanten.



Men raadt daarom aan dagelijks 300 gram groenten en 2 à 3 stukken fruit te eten. Deze hoeveelheden nemen geen hap uit uw budget als u kiest voor seizoensgebonden producten.

Groenten en fruit kopen

Groenten en fruit zijn het hele jaar door te koop. Geef de voorkeur aan verse producten. Diepgevroren groenten en fruit zijn ook geschikt, maar ga dan na of ze niet bereid werden met zout en vet. Daarnaast bestaan er ook kant-en-klare groenten (slaatjes, rauwkost, ...) die u enkel nog hoeft te spoelen.

Groenten en fruit in blik kunnen ook deel uitmaken van onze voeding, maar afwisselend met verse en diepgevroren alternatieven die voedzamer zijn (vitamines, ...). Conservenblikjes bevatten vaak te veel suiker of zout. Vermijd ze dus zoveel mogelijk.



Aan de slag met groenten en fruit



Hieronder vindt u enkele tips om meer groenten en fruit op het menu te zetten.



Ontbijt

- Aan een kom verse yoghurt kunt u vers fruit of fruit uit blik toevoegen.
- Bij uw ontbijt kunt u ook een vers stuk fruit uit het vuistje eten.
- Beleg uw boterham eens met appelpartjes, honing en kaneel.



Tussendoortje of dessert

- Een stuk fruit zoals een appel, een mandarijntje of een banaan zijn gezonde tussendoortjes en zijn bovendien gemakkelijk mee te nemen.
- Een fruitbrochette maakt het eten van fruit leuker: prik de partjes op een stokje. Op dezelfde manier kunt u ook groentenbrochettes maken.



Lunch of diner

- Serveer steeds een portie groenten bij de warme maaltijd.
- Leg groenten zoals wortel en ui tussen de boterhammen.
- Vervang boterhammen eens door een gevulde wrap of pittabroodje - met groenten.