



Voeding

ENERGIE VOOR JE LIJF EN JE HOOFD

We hebben allemaal voeding nodig. Zonder eten en drinken houdt je lichaam op met werken. Maar wat je eet en drinkt is ook belangrijk. Daarom eerst een stukje informatie.

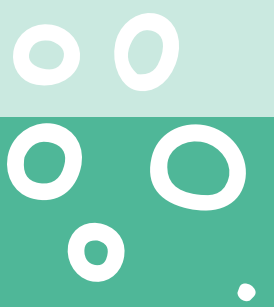
Je kunt je lichaam vergelijken met een auto. Om te rijden heeft een auto brandstof nodig. Tank je de juiste brandstof dan rijdt de auto perfect. Tank je de verkeerde brandstof of te weinig brandstof, dan stopt je auto na een aantal kilometers.



jong Jgz

GGD
zhz

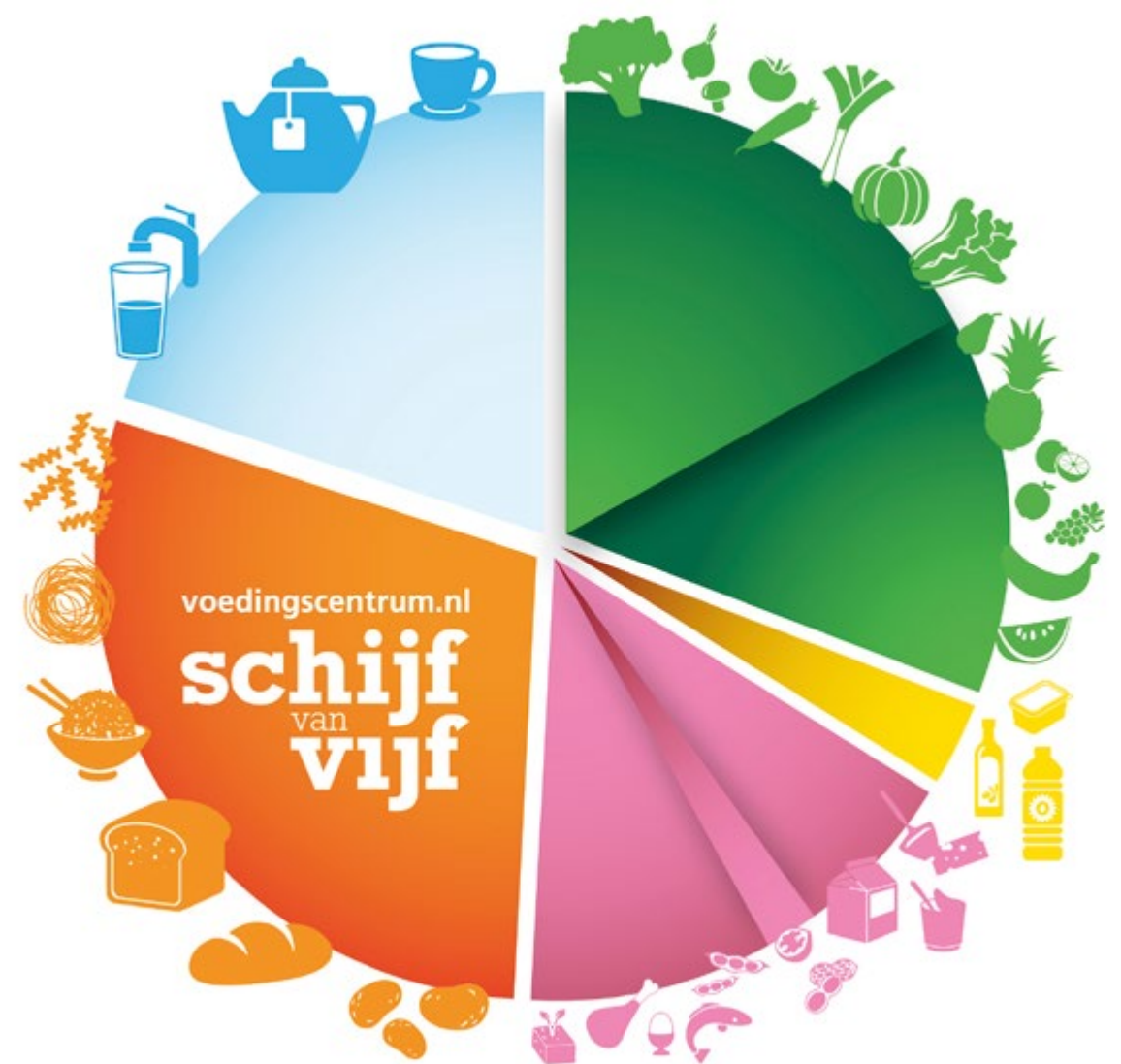
Ook je lichaam heeft brandstof nodig: eten en drinken! Tank je de juiste brandstof uit gezonde voeding, dan kun jij lekker bewegen, nadenken, leren. Je voelt je fitter en positiever en zit vaak lekkerder in je vel. Tank je de verkeerde brandstof uit ongezond eten, dan voel je je sneller moe, heb je weinig energie om te leren en na te denken en voel je je niet fit en niet happy. Je lichaam werkt niet optimaal.



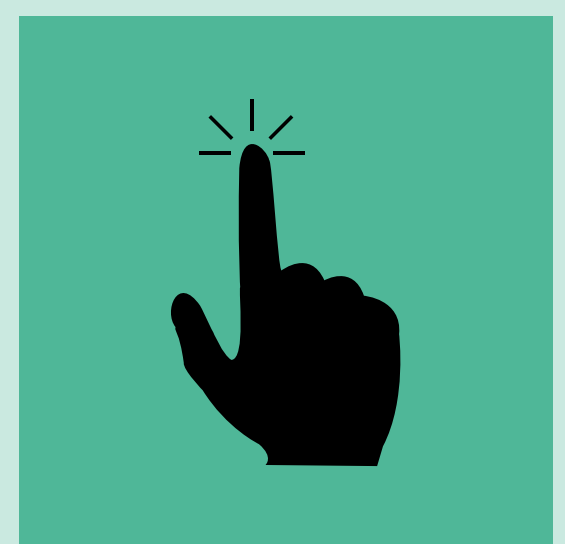
TANK JIJ DE JUISTE BRANDSTOF?

Alle voedingsstoffen die je nodig hebt om je lichaam goed te laten werken haal je dus uit je voeding! Om te weten of je alle voedingsstoffen binnenkrijgt is er een handig hulpmiddel: de Schijf van Vijf.

Eet elke dag uit de 5 vakken van de Schijf van Vijf en kies uit elk vak steeds iets anders. Bijvoorbeeld de ene keer een appel, dan een mandarijn en de volgende keer een peer. Zo varieer je, want in iedere soort voeding zitten andere voedingsstoffen.



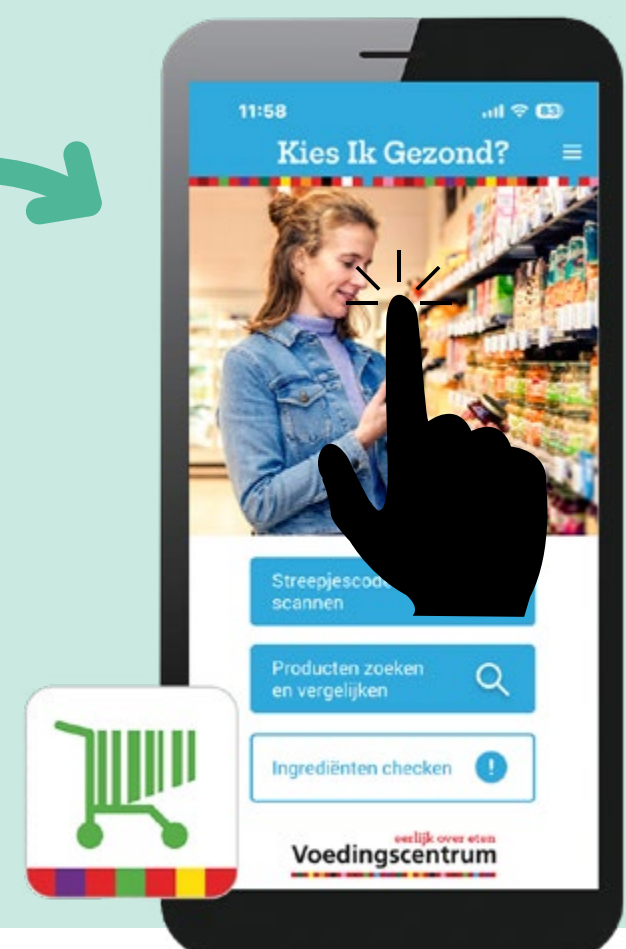
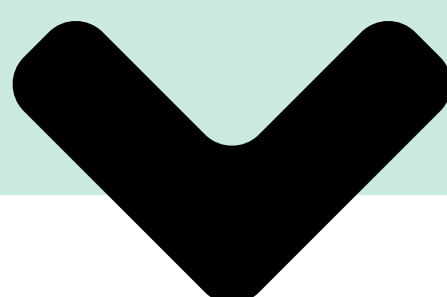
Meer weten over de Schijf van Vijf?



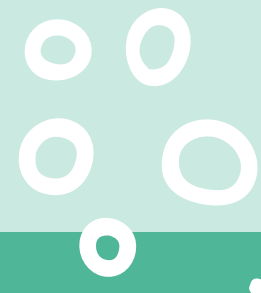
Er is nog een handig hulpmiddel, de '**Kies-ik-gezond?**'-app. Deze kun je ook gebruiken als je vegetarisch wil eten of een allergie hebt.



Bekijk het filmpje voor de uitleg van de Schijf van Vijf of lees verder.



BRANDSTOFFEN



Goede brandstoffen: voedzame koolhydraten en onverzadigde vetten

- **Brandstoffen** geven je energie om te bewegen, denken en presteren.
- **Voedzame koolhydraten** geven je lang energie. Ze zitten o.a. in volkorenproducten, zoals volkorenbrood en in havermout, zilvervliesrijst of peulvruchten.
- **Onverzadigde vetten** zijn ook goede brandstoffen.
- Ze zitten in noten, plantaardige olie, zoals olijfolie, maar ook in vette vis en avocado's.

Minder goede brandstoffen: suikers en verzadigde vetten

- **Suikers** geven heel kort veel energie, daarna voel je je snel moe.
- Suikers zitten in koek, snoep, frisdrank en energiedrankjes.
- **Verzadigde vetten** zijn minder goed voor je lichaam. Ze spelen een rol bij hart- en vaatziekten.
- Verzadigde vetten zitten o.a. in koek, chips, bladerdeeg, fastfood en vet vlees.

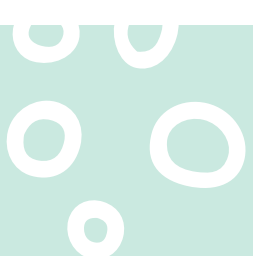
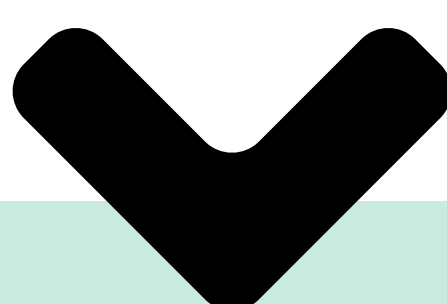
TIP

Eet iets met voedzame koolhydraten voordat je sport of een toets hebt. Het geeft je veel langer energie dan een energiedrankje.

BOUWSTOFFEN



- Deze stoffen heb je nodig voor spieropbouw, sterke botten, herstel en groei.
- Eiwitten, mineralen en goede vetten zijn bouwstoffen.
- **Eiwitten** vind je in eieren, peulvruchten, zuivel en noten, gevogelte en vlees.
- Als je deze producten dagelijks eet, krijg je al genoeg eiwit binnen
- **Mineralen** vind je in bijna alle voeding, maar vooral in groente en fruit.
- **Onverzadigde vetten** zijn naast brandstof ook bouwstof voor je hersenen, ogen en spieren.





BESCHERMSTOFFEN

- Beschermstoffen beschermen je tegen ziektes.
- **Vitamines** zoals, vitamine C uit groenten en fruit, vitamine D via zonlicht en voeding, en vitamine B12 uit (plantaardige)melk.
- **Mineralen** spelen een rol bij bijna alle processen in je lichaam. Je moet ze via eten binnenkrijgen. Ze zitten in alle gezonde soorten voeding.

WATER



- Water is misschien wel de belangrijkste stof voor je lichaam.
- Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter water om je lichaam goed te laten werken.
- Drink je te weinig, dan voel je je slap en moe.

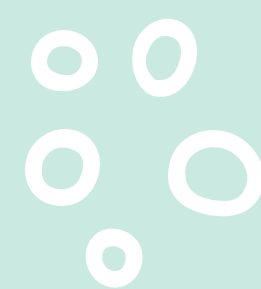
ONGEZONDE VOEDING

Ongezonde voeding bevat vaak veel suiker, zout of verzadigd vet. Denk aan:

- Koek, chips, snacks, snoep, frisdrank
- Fastfood en kant-en-klare maaltijden
- Bewerkte producten met veel toevoegingen

TIP

Probeer 80% van de tijd gezond te eten. Die andere 20% mag je best iets nemen dat niet in de Schijf van Vijf staat.

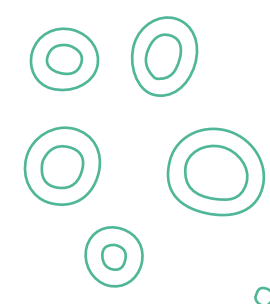


Kijk ook naar
de uitleg in
het filmpje



IN BALANS BLIJVEN

Je lichaam heeft dus energie nodig om goed te kunnen functioneren. Je lichaam verbrandt de brandstoffen uit je eten en zet dat om in **energie (calorieën)**.



Leuk weetje: calor komt uit het latijn en betekent warmte

Maar hoe blijf je nu in balans?
Kijk het filmpje of lees verder.

Gebruik je evenveel energie als je met eten binnenkrijgt? Dan blijf je op gewicht.

Gebruik je lange tijd meer energie dan je met eten binnenkrijgt? Dan val je af.

Gebruik je lange tijd minder energie dan je met eten binnenkrijgt? Dan kom je aan. Je lichaam slaat de niet gebruikte energie op als vet.



Een patatje met bijvoorbeeld bevat zo'n **570 calorieën** — om die te verbranden moet je ongeveer 1 uur en 15 minuten flink fietsen. Beweeg je weinig, dan blijft een deel van die energie in je lijf opgeslagen als vet.



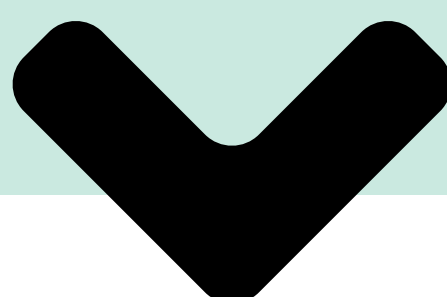
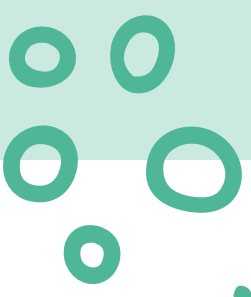
Kijk wat je per dag kan eten

Eet je fit met deze slimme tips



- Suiker en energydrinks geven een **snelle piek**, maar daarna een **energiecrash**. Bovendien bevatten ze cafeïne en andere opwekkende stoffen die niet goed zijn voor je hart. Drink je ze na 2 uur 's middags? Grote kans dat je 's avonds niet goed in slaap kan komen.
- Gezond eten zorgt voor **stabiele energie** en een beter humeur.
- Te weinig eten of maaltijden overslaan maakt je sneller chagrijnig of sloom.
- Drink genoeg water of thee zonder suiker: **1,5 tot 2 liter per dag** (ongeveer 6-8 glazen).
- Eet **gevarieerd**: hoe meer verschillende producten, hoe beter.
- Sla je **ontbijt** niet over, ook een kleine hap is beter dan niks.
- Eet elke dag **groenten en fruit**.
- Kies **volkoren producten**: ze vullen beter en zijn goed voor je darmen.
- Drink **water of thee zonder suiker** in plaats van frisdrank of energydrinks.
- Kies **gezonde tussendoortjes** zoals fruit, snackgroenten of noten.
- Maak je **lunch** de avond van tevoren klaar.
- Lees het **etiket**: hoe korter de ingrediëntenlijst, hoe puurder het product.

Niet alles hoeft tegelijk! Werk stap voor stap aan kleine doelen.



LAAT JE NIET MISLEIDEN

Reclames zijn gemaakt om jou te verleiden. Ook de supermarkt gebruikt trucs om je te verleiden tot het kopen van snoep of snacks. Denk aan snoep bij de kassa of een mand met snacks waar je bijna over struikelt. Je kunt er niet omheen en voor je weet heb je het gekocht. En waarom liggen die gevulde koeken bij de bakker zo vlak voor je neus? Juist ja, verleiding. En het is heel moeilijk om daar NEE tegen te zeggen.

Dat komt door je oerbrein. In de oertijd moest je eten als er iets te eten was. Want je kon wel eens een lange tijd geen bessen vinden of het lukte niet om een dier te vangen. Eten wat je eten kon, dus! Je brein werkt nog steeds zo. Als je eten ziet, wil je brein eten.

Ook fabrikanten weten dat en ze weten ook precies wat je lekker vindt. Ze maken het eten zo dat je meer wilt blijven eten of drinken. Ultra bewerkte voeding noemen we dat. Deze producten hebben vaak een hele lange lijst met ingewikkelde ingrediënten. Vaak is er ook suiker, zout of vet toegevoegd. Ja, zelfs aan worst wordt suiker toegevoegd.

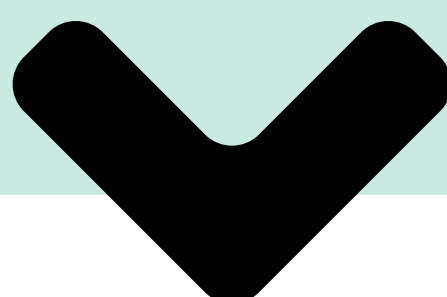
TIP

Kijk naar de ingrediënten op de verpakking. Staan die thuis niet in de keukenkast? Dan is het ultra bewerkte voeding. Neem er maar niet te veel van.

En bedenk:



- Veel bewerkte producten zijn zó gemaakt dat je er meer van wil eten.
- In een blikje energydrink zitten tot wel 18 suikerklontjes!
- Een broodtrommel of zelfgemaakte lunch meenemen lijkt misschien 'niet stoer', maar het is slim.
- Echt stoer is goed voor jezelf zorgen, ook als anderen dat nog niet doen.



**VOOR VRAGEN OF
MEER INFORMATIE
NEEM CONTACT OP
MET JONGJGZ
VIA 088-5664549
(MA T/M VR 08.30-16.30 UUR)**

**OF MET DE JEUGDVERPLEEG-
KUNDIGE VAN JE SCHOOL**

**OF VIA HET WEBPORTAAL VAN
JONGJGZ**

WEBPORTAAL



**OF KIJK VOOR ALLE BETROUWBARE
INFORMATIE OVER VOEDING OP**

VOEDINGSCENTRUM.NL



OF VRAAG ADVIES AAN EEN DIËTIST

jong JgZ

GGD
zhz