



- Week 1: Mentale gezondheid**
- Week 2: Voeding en gezondheid**
- Week 3: Bewegen en gezondheid**

Verhalen, tips en bronnen om thuis als ouder en op school in de klas te gebruiken voor docenten

Beste ouders en collega's,

Hoe vaak hebben we het afgelopen jaar niet verzucht dat de coronaperiode er bij onze kinderen ingehakt heeft. We hebben het over gebrek aan focus, sociale samenhang en uitval op tal van andere terreinen. De overheid beloofde geld om leerachterstanden weg te werken en sociale cohesie in de klas weer te bevorderen – en de leraar en de ouders ploegden voort...

Een jaar na de laatste lockdown constateren wij als docenten dat er helaas toch meer effecten merkbaar zijn bij de aan ons toevertrouwde leerlingen dan verwacht en ook voor langere termijn. Voor ons een reden om letterlijk en figuurlijk in beweging te komen om onze leerlingen mentaal en wie weet ook fysiek te ondersteunen met een gezondheidsmaand vol met mooie activiteiten:

- Een kick-off op onze Vincentdag met een smoothie voor al onze leerlingen;
- Een lezing over het puberbrein door Aletta Smits voor collega's;
- keuze uit diverse workshops door ouders en mensen van buiten en binnen onze organisatie
- Voor klas 1 een teamchallenge op 19 april ten bate van KWF met participatie van ouders en verzorgers (
- En nog veel meer

Waarom dit boekje?

- Onze collega's ontvangen dit boekje zodat ze deze thema's kunnen behandelen in de klas.
- De ouders ontvangen dit boekje als naslagwerk, om zelf eens mee te lezen en misschien wat meer info te vinden over de onderwerpen waar we ons op school mee bezig houden deze maand.

We hebben veel bronnen van het internet gebruikt, deze staan vermeld bij de artikelen. Onze dank is groot voor bijvoorbeeld Voedingscentrum.nl, die zoveel goede informatie verstrekt over dit thema. Die website is zeker het bezoeken waard als je nog met vragen zit over je gezondheid.



Veel plezier!

Leon de Priester en
Christel de Jong

Inhoudsopgave

voorwoord	2
Beeldmateriaal	4-5
Mentale gezondheid (artikelen)	6-20
• Slaapproblemen	6-8
• Faalangst	9-11
• Emoji's	12
• Gelukshormonen	13-15
• 10 tips voor de toets-week	16-17
• Mijn puber piekert	18-19
Debat in de klas (of thuis) (stellingen)	20
Voeding en Gezondheid (artikelen)	21-39
• Eetgedrag scholieren	21-22
• Schoolkantines	23-24
• De rol van Influencers	25
• Zelftest van het voedingscentrum	26
• Hoe gezond eet ik?	26
• Energy Drinks	28-29
• Snoepen en snacken	30-31
• Waarom water zo goed voor je is	32-34
• Hoeveel suiker drink jij-voedingscentrum	35
• Is het nodig om af te vallen?	36-39
Lectuur over mentale en fysieke gezondheid	40-46
Podcasts (Engelstalig) over gezondheid	46

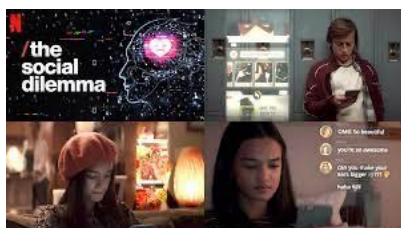
Hoe leef ik gezond – online/streaming/dvd

YouTube: deze filmpjes zijn tussen de 5 en 10 minuten

- [Diabetis, wat is dat precies?](#)
- [Zo word je 100](#)
- [Áltijd een ***geluid: tinnitus uitgelegd](#)
- [Hoe ziet jouw leven er over 20 jaar uit?](#)
- [Wat gebeurt er in je hoofd als je depressief bent?](#)
- [De wondercel die doodzieke mensen geneest](#)
- [Verslaafd aan je medicijn: Het gevaar van superverdovende pillen](#)
- [Obesitas: die andere pandemie](#)
- [Het lichaam van een superheld](#)
- [We zitten dood te gaan, de zitziekte](#)
- [McDonalds is jarig en bestaat 80 jaar](#)
- [De harde wereld achter jouw ei](#)

Netflix: films van 2 uur

- [Seaspiracy](#)
- Food Choices
- [What the health](#)
- Forks over knives
- [The game changers](#)
- [Ask the Doctor](#)
- [Take your pills](#)
- Supersize Me
- [History 101 Fast Food](#)
- [The Social Dilemma](#)



Lubach (YouTube): om en nabij 10 minuten

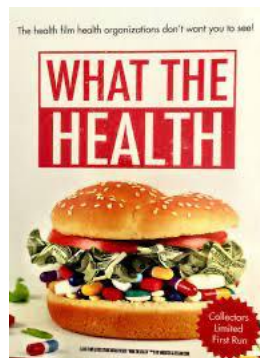
- [The Green Happiness](#)
- [Tabaksindustrie](#)
- [De jeugd heeft het zwaar](#)
- [Waarom roken niet verboden is](#)
- [Vapen tot op de bodem](#)
- vlees: <https://youtu.be/RXRQNIxN5KY>

Tegenlicht (via Uitzending gemist)

- [Doktoren met DNA](#)
- [De onsterfelijken](#)
- [Digitaal voedsel](#)
- [Future Food](#)
- [Verovering van ons DNA;](#)
- [Medicijnen van morgen;](#)

DVD's (op Salland – PTR)

- Where to invade next (Frankrijk met Michael Moore)
- What the Health
- Super size me
- Cowspiracy
- Food Inc.
- Seaspiracy



WEEK 3-7 APRIL: Mentale Gezondheid

Hé slaapkop, wakker worden!

Volgens de wetenschappelijke literatuur hebben volwassenen 7 à 9 uur slaap nodig. Voor kinderen tussen 11 en 13 jaar wordt 9 tot 11 uur aangeraden. Voor adolescenten (14 tot 18 jaar) is dat 8 à 10 uur. “En die 8 uur is een lage ondergrens. Als jij als 15-jarige genoeg hebt aan 7 uur is dat niet per se problematisch. Als je wil weten of jij genoeg slaapt, moet je eerlijk naar jezelf kijken: ben ik nog moe als ik opsta of voel ik me fris? Als je 's middags liefst weer in je bed zou kruipen of als je in het weekend de nood voelt om bij te slapen, is dat meestal een teken aan de wand. Uit de studie Jongeren en Gezondheid blijkt dat bijna 60 % van de jongeren die toch al hele lage ondergrens van 8 uur niét haalt. Bij de meisjes gaat het om 56%, bij de jongens om 59%.”

Waarom moeten jongeren meer slapen dan volwassenen?

Hoe jonger je bent, hoe meer slaap je nodig hebt. Een baby slaapt bijvoorbeeld 14 tot 17 uur. Kinderen zijn immers nog volop in ontwikkeling, zowel fysiek als mentaal. Zij hebben dus extra energie nodig. En die haal je vooral uit een goede nachtrust.”



Wat is de oorzaak van het problematische slaapgedrag van adolescenten?

“Laat mij eerst de jongeren even verdedigen: er is immers een oorzaak waar zij niets aan kunnen doen. Door de verstoorde hormoonproductie tijdens de puberteit worden ze van nature later moe. 's Avonds produceren we melatonine, een hormoon dat ons moe maakt en dat ervoor zorgt dat we goed en diep slapen. Maar bij jongeren komt de productie van dat hormoon pas laat op de avond op gang. Dat is een puur lichamelijk proces, dat hebben ze dus zelf niet in de hand. Helaas past de maatschappij zich daar niet aan. Als je 7 bent, start de school om 8.30 uur en als je 15 bent, start de school om 8.30 uur. Die 15-jarige wordt dus later moe, maar moet nog steeds even vroeg opstaan.”

Zijn er ook oorzaken waar jongeren wél iets aan kunnen doen? “Het gebruik van schermen. Die zijn om 3 redenen slecht. Ten eerste ben je daar altijd veel langer mee bezig dan je eigenlijk van plan was. Er is altijd wel iets nieuws wat je aandacht vraagt. Of je bent aan het chatten met een vriend en je kan niet stoppen. Voor je het weet, is het 23 uur. Zonder dat scherm zou je dus vroeger gaan slapen. Ten tweede brengen schermen geen rust. Ze blijven je prikkelen en agiteren. Als je een boek leest, komt er maar 1 ding binnen: dat verhaal. Maar op je smartphone kan je op 5 apps tegelijk bezig zijn. Het brengt je ook in een emotionele staat. Je chat bijvoorbeeld met iemand waar je verliefd op bent, of je maakt online ruzie. Dat beïnvloedt je emoties, waardoor je moeilijk de slaap kan vatten. Of er komen slechte punten van een toets online, waardoor je zenuwachtig wordt omdat je ouders

boos gaan zijn. Een tip is om de notificaties van je apps uit te schakelen. En ten derde is er nog het blauwe licht dat schermen uitstralen. Dat zorgt ervoor dat de aanmaak van melatonine vertraagt. Hier kunnen blauwe lichtfilters wel helpen, maar die nemen de 2 bovenstaande oorzaken natuurlijk niet weg.”

En beweging en voeding? Welk effect heeft dat? “Overdag voldoende bewegen is zeer belangrijk om goed te kunnen slapen. Zeker buiten, want door het natuurlijke licht zal je biologische klok beter afgesteld geraken. Ook voeding heeft invloed op onze slaap. Het is bijvoorbeeld geen goed idee om minder dan 2 uur voor het slapen gaan vet- of suikerrijke voeding te eten, want dan zal je lichaam te veel bezig zijn met het verwerken daarvan, waardoor het niet in slaapmodus gaat. Vermijd ook cafeïne: het kan 6 tot 8 uur duren voor die uitgewerkt is. En dat zit niet alleen in koffie of thee, maar ook in donkere chocolade of de energiedrankjes die jongeren zo graag lusten.

Veel volwassenen slapen slecht omwille van stress. Geldt dat ook voor tieners? “Ja, en dan vooral schoolstress. En de zorgen die ze zich soms maken over sociale relaties. Hun vrienden hebben een grote invloed. Tieners gaan ervan uit dat al hun vrienden tot ’s avonds laat online zijn, waardoor ze bang zijn om van alles te missen als zij in dromenland zijn. Daarom zouden ze beter een moment afspreken om allemaal samen offline te gaan.”

Kunnen ouders een rol spelen in het slaappgedrag van hun kroost?

“We zien dat als kinderen en jongeren ondersteund worden door ouders en leerkrachten, hun slaapkwaliteit beter is. Ouders kunnen gerust slaapregels opstellen en erover waken dat die schermen tijdig aan de kant worden gelegd. Sommige jongeren gaven zelfs aan hier behoefte aan te hebben.

Wat zijn de belangrijkste gevolgen van te weinig slaap bij jongeren?

“Op lange termijn gaan mensen die constant moe zijn overdag meer zitten en vaker en meer eten. Hun gewicht neemt toe en ze hebben een verhoogde insulineresistentie. Dat alles is dan weer gelinkt aan een verhoogde kans op obesitas, diabetes type 2, verhoogde bloeddruk en cardiovasculaire aandoeningen op latere leeftijd. Maar er zijn ook cognitieve gevolgen: te weinig slaap veroorzaakt verminderde school- en leerprestaties. Ze kunnen zich minder goed concentreren en hun probleemoplossend vermogen neemt af.”

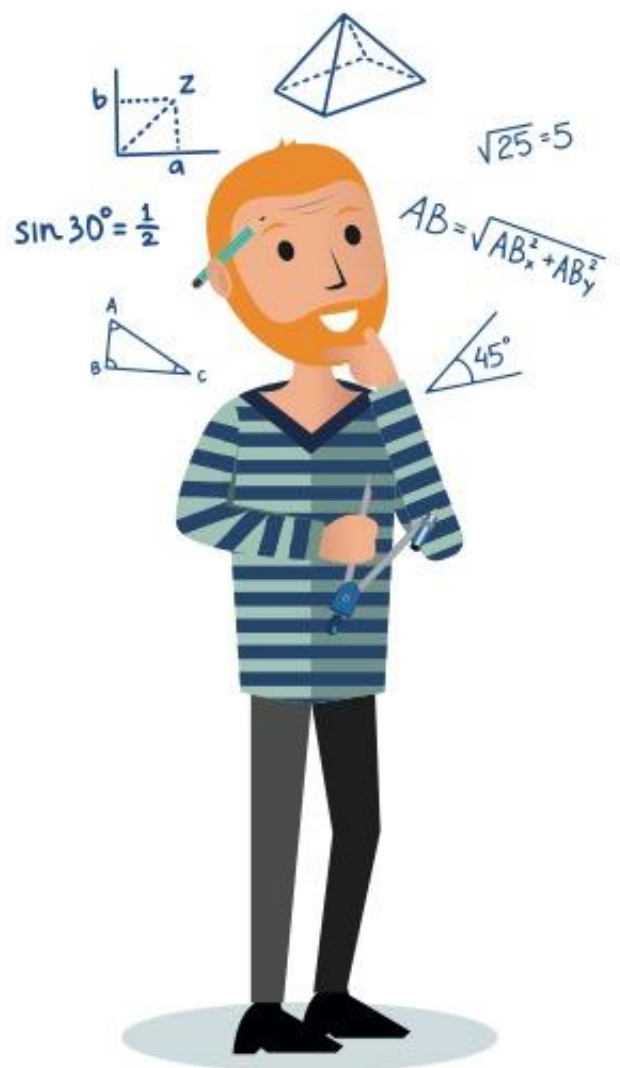
“Als je slecht slaapt, ben je vaker slecht gezind. Je ervaart meer negatieve dan positieve gevoelens. Het is ook gerelateerd aan meer stress, meer angst”

In welke mate lijdt hun mentaal welbevinden onder een slechte nachtrust?

“Als je slecht slaapt, ben je vaker slecht gezind. Je ervaart meer negatieve dan positieve gevoelens. Het is ook gerelateerd aan meer stress, meer angst. En op termijn aan

depressies, meer zelfmoordgedachten en meer risicogedrag. Al is niet altijd duidelijk wat er eerst is: slaap je slecht omdat je negatieve gedachten hebt, of komen die negatieve gedachten er omdat je slecht slaapt? Maar één ding is helder: als je goed voor jezelf wil zorgen, moet je voldoende slapen.”

bron: voedingscentrum.nl



Faalangst

Heb jij faalangst? Doe de test [hier](#).



Een kleine portie stress kun je nooit vermijden, het houdt een mens ook wat alert. Maar stress die te vaak en te nadrukkelijk aanwezig is, kan na een tijd omslaan in angst. Angst om iets fout te doen en om te mislukken. Faalangst dus. Ongeveer 1 op 10 tieners lijdt aan faalangst.

Factoren die bijdragen tot onzekerheid en faalangst zijn: voortdurend moeten presteren, afgestraft worden voor elke fout, piekeren en zorgen maken, ouders die pushen naar een universitair diploma of perfectionistische ingesteldheid.

[Zo herken je de symptomen van faalangst.](#)

Nancy Dorme omschrijft de gedachtegang van kinderen met faalangst als volgt: “Hebben ze slechte punten? Dan is dat hun eigen schuld: ze zijn te dom of ze hebben niet genoeg gestudeerd. Goede punten? Dat is toevallig! Of de vragen waren te makkelijk. Op die manier leggen ze zichzelf ontzettend veel druk op.”

Positieve faalangst

Faalangst uit zich op verschillende manieren. Sommigen beginnen heel hard te blokken en moeten alles vier, vijf keer herhalen voor ze in bed kruipen. Dat wordt ook wel positieve of actieve faalangst genoemd: door de angst om te falen, werken ze extra hard.

Deze vorm van faalangst is vaak moeilijk te spotten: goede punten, alles onder controle, werkt hard... op zich zijn dat allemaal vaardigheden die worden aangemoedigd. Het wordt problematisch als er geen tijd meer overblijft voor iets anders, als enkel het beste goed genoeg is, als het steeds meer, beter, hoger, sneller moet. Zo wordt het werken iets dwangmatig, een proces waaruit ze tiener niet meer kunnen ontsnappen. Ze voelen zich alsof ze geen keuze meer hebben.

Negatieve faalangst

Anderen haken af en weigeren te studeren: 'Als ik dan slechte punten haal, is het niet omdat ik te dom ben, maar omdat ik niet gestudeerd heb.' Negatieve of passieve faalangst wordt dat ook genoemd. Deze tieners hebben een slechte inschatting van hun eigen kunnen en komen vaak in een negatieve spiraal terecht. Ze geven het werken op 'omdat het toch niet loont'. Ouders zien het meestal anders: 'je slaagt niet omdat je niet werkt'. Een patstelling van tegengestelde interpretaties.

Niet wegwuiven

Volgens kinder- en jeugdpsychiater **Lieve Swinnen** mag je de angst van kinderen met faalangst niet zomaar wegwuiven: "Hen sussen met: 'Kom, kom, jij kunt dat wel!' haalt niets uit. Vergelijk het met iemand die bang is voor een spin. Je kunt duizend keer zeggen dat die spin niet gevaarlijk is, de angst blijft."

Slachtoffer van hun gedachten

Swinnen: "Het komt eropaan dat je die jongeren leert omgaan met hun angst. Ze zijn eigenlijk het slachtoffer van hun gedachten, en dat hoeft echt niet. Je kunt hen leren om de dingen op een andere manier te bekijken en zichzelf andere gedachten bij te brengen. Zoals bijvoorbeeld bij een examen van wiskunde: 'Jij zegt dat je er niets van kent. Maar bekijk het nu eens rustig, klopt die gedachte wel? Welke hoofdstukken heb je goed gestudeerd en hoeveel oefeningen heb je gemaakt? Kun je dan niet beter zeggen dat de kans groot is dat je zult slagen?'

Ga ook samen op zoek naar andere **oorzaken voor goede punten**: 'Het was geen toeval, je hebt er hard voor gewerkt!' Hou er wel rekening mee dat dit niet in één, twee, drie zal lukken, het vraagt tijd en geduld om een manier van denken te veranderen.

Doen bij faalangst bij je tiener

Zorgen voor rust

Kan je kind niet stoppen met streven naar meer en beter? Las af en toe pauzes in en let erop dat ze regelmatig en genoeg eten en slapen. Ga samen wandelen, ook als ze nog 'moeten' studeren.

Leren falen

Falen mag, moet zelfs. Alleen door te mislukken, kan je leren en beter worden. Neem dus niet constant alle hindernissen weg voor je kind, maar laat ze af en toe eens botsen. Daar worden ze sterkere mensen van. Geef dan ook de boodschap dat proberen én falen mag.

Laten doen

Geef je tiener verantwoordelijkheid, en laat ze zelf (in toenemende mate) hun eigen boontjes doppen. Bijt op je tanden als het niet meteen lukt. Laat hen even zoeken en zuchten. Samen met een dosis verantwoordelijkheid geef je namelijk het signaal dat je hen vertrouwt. En als ze die lastige klus geklaard hebben, zorgt dat qua zelfvertrouwen voor een grote boost.

Focussen op vooruitgang

Goed presteren is één ding, maar ook wie zich hard inzet, verdient waardering. Vooruitgang na hard werken verdient misschien wel meer aandacht dan goede punten die moeiteloos zijn gehaald. Door minder te focussen op het resultaat maar wél op de manier waarop je kind iets bereikt, wordt ook de druk van de ketel gehaald.

Hulp zoeken

Faalangst verdwijnt niet zomaar en kan later ook gevolgen hebben: bij mondelinge examens, op sollicitatiegesprekken... Tieners zullen in situaties terechtkomen waar de druk nóg groter is, daarom is het belangrijk dat ze er nu al leren mee omgaan.

bron: kwadraad.nl



De hartverwarmende emoji-revolutie - NRC

21.03.23



Afbeelding 1: NRC 21.03.2023

Als je de doemdenkers moet geloven, zijn we in een emotionele ijstijd beland. We verliezen onszelf in smartphones, de helft van het leven speelt zich af via een toestel en we kijken liever naar een scherm dan naar elkaar. Hoe liefdeloos en kil. Toch wemelt het van de veelkleurige hartjes op mijn mobiel. Appgesprekken staan bol van de opgestoken duimen en bemoedigende high fives. De hartemoji worden het meest gebruikt en de populairste nieuwkomer is een brandend hart: nóg meer liefde! Maar heeft die liefde iets te betekenen?

Pas in de jaren negentig werden emoticons ontwikkeld, de voorlopers van emoji, die bestonden uit bekende taaltokens en bedoeld waren om de toon van een getypte boodschap aan te geven :-). Inmiddels worden er wereldwijd elke dag miljarden emoji verstuurd. Zo ontwikkelt zich geleidelijk een nieuwe taal die niet langer in dienst staat van de letters, maar steeds meer op zichzelf bestaat. In 1995 waren er 76 emoji, in 2023 zijn dat er maar liefst 3491. Onderzoek wees uit dat 73 procent van de ondervraagden een bericht met emoji als vriendelijker en cooler ervaart (Adobe, 2022).

Emojispeak is hard op weg de eerste wereldwijd 'gesproken' taal te worden. Hoewel het gebruik demografisch bepaald is en niet iedereen de plaatjes op dezelfde wijze leest. Mijn dochter stuurde me onlangs een schaap, ik reageerde met een varken. Dat schaap bleek te staan voor warmte, liefde, en ik wil liever niet weten wat mijn varken-emoji voor Gen Z betekent. Veel icoontjes zijn verraderlijk dubbelzinnig: een pet is een leugen, een perzik verwijst slechts in 7 (!) procent van de gevallen daadwerkelijk naar fruit. Als er al over emoji wordt geschreven, gaat het geheid over de narigheid, terwijl vooral de hartelijke emoji wereldwijd het meest worden verspreid. Zijn we dankzij de stille emoji-revolutie ongemerkt kwistiger geworden met onze uitingen van liefde en waardering? Zijn de gulle hartjes het begin van een digitale hippie-tijd?

bron: NRC

KIES VOOR JE EIGEN GELUK

HOE WERKEN GELUKSHORMONEN?

Hormonen regelen veel verschillende processen in je lichaam. Sommige hormonen zorgen ervoor dat je jezelf verdrietig, angstig, of boos kunt voelen. Andere hormonen zorgen ervoor dat je jezelf blij, gelukkig of euforisch kunt voelen. Dit zijn onze gelukshormonen.

De vier belangrijkste gelukshormonen zijn serotonine, dopamine, endorfine en oxytocine. En het mooie van deze gelukshormonen is dat je de aanmaak hiervan zelf positief kunt beïnvloeden.

ENDORFINE

Het hormoon endorfine is belangrijk voor ons lichaam, doordat endorfine pijnstillende eigenschappen heeft. Tijdens een zware inspanning scheidt een gedeelte van ons brein (de hypothalamus) endorfine uit om de pijn van de fysieke inspanning te maskeren. Dit zorgde er eeuwen geleden voor dat wij goede jagers waren. Daardoor hoefden onze voorouders niet zo snel als een luipaard te zijn, ze hielden het gewoonweg langer vol. Tegenwoordig hoeven we niet meer te jagen, maar maakt ons brein nog wel endorfine aan. We ervaren endorfine bijvoorbeeld bij de volgende activiteiten:

- Sporten
- Liefhebben
- Eten
- Lachen
- Mediteren



DOPAMINE is het hormoon dat ons in staat stelt genot en blijdschap te ervaren, het komt vrij bij fijne ervaringen. Denk maar eens aan het afwerken van je to-do lijstje, heerlijk eten, of het behalen van je doelen. Het grootste probleem bij dopamine is dat het fijne gevoel ook weer snel wegebt. Maar omdat dopamine ontzettend lekker voelt, willen we zo snel mogelijk een nieuwe boost hebben. Dit is ook de reden dat we aan activiteiten en producten, waarbij we veel dopamine aanmaken, makkelijk verslaafd kunnen raken. We kunnen deze verslavingsgevoeligheid ook gebruiken om er iets positiefs van te maken.



Kleine stapjes gelukshormonen.

DIKKE TIP VOOR MEER DOPAMINE – MAAK KLEINE STAPJES

Zoals je zojuist al hebt kunnen lezen komt dopamine ook vrij wanneer we taken afronden en wanneer we onze doelen behalen. Als je je doelen verdeelt in kleine stapjes krijg je elke keer een fijne dopamine boost. Aangezien we dit fijne gevoel graag ervaren, is het makkelijker om door te zetten op de momenten dat je het even moeilijk hebt.

SEROTONINE

Serotonine is een gelukshormoon met een grote invloed heeft op ons lichaam. Zo reguleert serotonine een aantal vitale lichaamsfuncties zoals ons immuunsysteem, onze nieren, hart en bloedvaten en onze spijsvertering. Daarnaast houdt serotonine ons humeur in balans, doordat het een grote invloed heeft op onze gemoedstoestand. Serotonine heeft daardoor ook een groot effect op ons zelfvertrouwen. Hoe meer serotonine we namelijk in ons lichaam hebben, hoe minder gevoelig we namelijk zijn voor afwijzing van anderen. We kunnen dit gevoel ervaren wanneer we respect en waardering krijgen. Dit geeft ons dan een trots gevoel en werkt statusverhogend, waardoor er opnieuw serotonine aangemaakt wordt.

OXYTOCINE

Oxytocine is het hormoon dat wordt aangemaakt bij sociale interactie. Dit hormoon maakt ons sociaal en geeft ons het gevoel van vriendschap, liefde en vertrouwen. We maken oxytocine aan wanneer we bij onze vrienden of familie zijn. Vroeger hadden we dit nodig om te overleven. Tegenwoordig hoeven we niet meer te jagen. Toch is sociaal contact en het gevoel erbij te willen horen nog steeds van enorm belang voor ons als mensen. We moeten namelijk op anderen kunnen vertrouwen en hebben elkaar nog steeds hard nodig bij tal van activiteiten.

Oxytocine wordt helaas alleen afgegeven wanneer we echt contact maken met anderen, zoals bijvoorbeeld bij knuffelen of een goed gesprek. Sociale media geven ons bijvoorbeeld ook het gevoel dat we ergens bij horen, alleen is dit niet genoeg voor de aanmaak van oxytocine. Hiervoor hebben we face to face contact nodig en moeten we affectie en intimiteit met iemand anders kunnen delen. Alleen dan maken we dit gelukshormoon aan en creëren we het gevoel van echte verbondenheid. Daarom is voldoende intimiteit en echt contact met anderen zo ontzettend belangrijk voor ons eigen geluk. Maak daar dus voldoende tijd voor.

DIKKE OXYTOCINE TIP – MAAK ECHT CONTACT

DE GELUK PLANNER.

bron: gelukplanner.nl

Dit artikel is geschreven door Martien op 7 juni, 2017. Geplaatst in geluk wetenschap.

10 TIPS VOOR DE TOETSWEEK

Tien tips om de stress te verminderen voor leerlingen en met een rustig gevoel aan je toets te beginnen

De toetsweek staat weer voor de deur. Voor sommigen een makkie, voor anderen de tijd van hoofdpijn, buikpijn, black-outs of onbedwingbaar trillende ledematen - het hoort er ook vaak een beetje bij...

Tien tips om de stress te verminderen voor leerlingen en met een rustig gevoel aan je toets te beginnen

1. Denk positief

Het begint met positief denken. Gedachten als 'ik haal het toch niet' of 'ik móet het halen' veroorzaken stress. Je kunt beter focussen op de dingen die je wél goed kunt en de toets als een herhaling zien van alles wat je al hebt geleerd.

2. Plan vooruit

Een goede planning is het halve werk. Je weet dan precies wat je moet doen. Als je een to-do list bij je planning maakt kan je lekker afstrepen als je iets af hebt. Dat geeft een heerlijk gevoel!

3. Plan pauzes in

Het is heel belangrijk om tijdens het studeren voldoende pauzes te nemen. Plan pauzes in; bijvoorbeeld één hoofdstuk lezen en dan even wat drinken of een rondje lopen. Dat is haalbaar en concreet.

4. Vergeet niet te ontspannen

Zorg er vooral voor dat je leuke dingen blijft doen, dat ontspant. Sporten helpt tegen de fysieke klachten. Ook ontspanningsoefeningen hebben effect. Door middel van eenvoudige ademhalingsoefeningen kan je heel makkelijk de spanning in je lijf verminderen.

5. Laat alcohol en energiedrankjes staan

Het is vooral belangrijk dat je lekker in je vel zit. Als je de stress wilt wegdrinken, komt hij de volgende dag twee keer zo hard terug. Ook energiedrankjes kunnen angstige scholieren maar beter laten staan, aangezien cafeïne de stress juist versterkt.

6. Op tijd naar bed

Te lang doorstuderen is nergens goed voor. Je concentratie neemt af en je kunt de stof niet meer goed opnemen. Wanneer je uitgerust en fit bent gaat studeren een stuk makkelijker. Goed slapen levert veel meer op dan een extra uurtje leren.

7. Geef toe dat je gespannen bent

Geef voor jezelf toe dat je gestrest bent. Praat over die spanning. Bijvoorbeeld met een ouder, docent, mentor of ervaren studiegenoot. Erover praten kan alleen al ontspannend werken.

8. Stel niet te hoge eisen

Als je gespannen bent, stel je misschien gewoon veel te hoge eisen aan jezelf. Probeer daarom om niet te perfectionistisch te zijn. Een paar fouten maken mag!

9. Spanning hoort erbij

Tijdens het examen zelf kun je best wel wat spanning gebruiken. Een beetje spanning hoort erbij! Dat zorgt ervoor dat je je beter kan concentreren en meer gefocust bent.

10. Black out? Geen paniek!

Zie je het even helemaal niet meer zitten? Krijg je tijdens het examen een black out? Geen paniek. Sla de vraag over of ga even wat anders doen. Misschien kun je even niet bij de kennis, maar die komt vanzelf wel weer bovendrijven.

Bonus tip: Extra geluk

Je toets maken met je lievelingspen. Een fotootje meenemen van je kat of hond of een gelukspoppetje. Sommige mensen worden rustiger van deze 'mentale methodes'. Een beetje bijgeloof kan echt helpen.

bron: <https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl/10-tips-voor-de-toetsweek/>



Mijn puber piekert veel, wat kan ik doen?

Je dochter Sophie (12 jaar) is sinds dit jaar naar de middelbare school gegaan en moet nog aan een hele hoop nieuwe dingen wennen. Zo moet ze opeens veel huiswerk maken, heeft ze elke les een andere docent en heeft ze heel wat nieuwe klasgenoten leren kennen. Vooral de eerste maanden waren pittig voor haar. Sophie lijkt ondertussen wel wat meer haar draai gevonden te hebben en minder te piekeren. Ze heeft haar eerste cijfers van haar toetsweek binnen en dit zijn allemaal voldoende.

Ook heeft ze leuke contacten gelegd met klasgenoten en een vriendin is al bij jullie thuis geweest. Als ouders ben je trots op haar en jullie hebben haar daarom ook een mooi cadeau gegeven. Desondanks merk je dat je dochter moeizaam in slaap komt en regelmatig met buikpijn naar school gaat. De eerste keer dat dit gebeurde dacht je dat dit door de toetsweek kwam. Je vond dit meer dan logisch want zo'n toetsweek vraagt veel van scholieren weet je uit ervaring.

Je oudere zoon (16 jaar) had hier ook moeite mee in het begin maar toen hij het eenmaal gewend was kon hij goed met de stress omgaan. Bij Sophie merk je dat ze haar draai nog niet helemaal heeft gevonden en je merkt dat ze last heeft van veel piekeren. Op welke manier zou je je dochter kunnen helpen om hiermee om te gaan?

Puberen en piekeren

In de puberteit verandert het lichaam, nemen de verwachtingen van de buitenwereld alsmaar toe en de drang om bij de groep te horen wordt steeds groter. Vooral pubers die in het begin staan van de puberteit hebben tijd nodig om hun draai te vinden. Huiswerk kost heel wat energie. Zo dacht je kind vroeger snel klaar te zijn met wat huiswerkopdrachten. Tegenwoordig moet je kind van minstens 5 verschillende vakken huiswerk maken. Daarnaast is het leren voor de toetsweek ook erg belangrijk en dit kost allemaal de nodige energie. Naast het feit dat het belangrijk is om discipline te hebben moet je kind ook dealen met de sociale situatie op school. Elke puber wil graag bij de groep horen en zal alles proberen om dit te laten slagen. De angst om iets verkeerd te zeggen of een blunder te begaan is zeker bij pubers enorm aanwezig. Ook wordt er regelmatig zorgen gemaakt over de kleding die ze aan hebben en die ene puist op het gezicht.

Wat voor effect heeft piekeren?

Al met al kan er gezegd worden dat piekeren een normale bijkomstigheid is tijdens de puberteit. Elke puber piekert wel in zekere mate en dit is heel normaal. Mocht het piekeren vaak voorkomen en zie je dat je dochter nu al voor een paar weken niet lekker in haar vel zit, dan is het belangrijk om verder te kijken. Zeker wanneer er maanden overheen gaan en je dochter nog steeds niet goed kan slapen en/ of met buikpijn naar school gaat, dan is er wel hulp nodig.

Piekeren zorgt namelijk voor een stortvloed aan negatieve gedachtes in de hoofden van pubers. Deze gedachten worden automatisch door het lichaam omgezet in gevoelens zoals angst, boosheid, verdriet of frustratie. Zeker op het moment dat je puber deze gedachtes serieus neemt en in deze gedachtes gaat geloven dan kan dit voor hardnekkige negatieve overtuigingen zorgen.

bron: mamaliefde.nl

Debatteren met de klas

Stellingen over fysieke en mentale gezondheid

- Corona heeft nog steeds impact om mijn leven
- Wie ongezond leeft moet meer zorgpremie betalen
- Reclame voor slecht voedsel moet verboden worden net als bij sigaretten
- Jongeren op internet die veel geld verdienen via reclame voor ongezonde zaken mogen dat in alle vrijheid doen
- Leraren moeten zich er niet mee bemoeien als er via Internet of WhatsApp gepest wordt
- Sociale media moeten verboden zijn voor kinderen onder de 16
- Jongens en meisjes zijn gelijkwaardig maar niet gelijk
- Je kunt beter heel veel kennissen hebben dan maar één beste vriendin of vriend
- Jaloezie is een teken van echte liefde
- Ik ben gezond bezig want ik sport elke dag van de week
- Een vaste pizza-avond of een patat-dag in de week moeten opvoeders niet normaal vinden
- Positieve discriminatie is net zo erg als gewone discriminatie
- Een nieuw vak als 'voeding en gezondheid' is nodig om de toename van diabetes tegen te gaan
- Mensen met overgewicht moeten verplicht afvallen zodat ze langer gezond zijn
- Pesterijen onder groepsdruk bestaan al heel lang en horen bij het opgroeien

bron: <https://klassedebat.weebly.com/>

Week 10-14 april: Voeding en Gezondheid

Eetgedrag van scholieren basis- en voortgezet onderwijs

Van de scholieren in het basisonderwijs ontbijt in 2021 gemiddeld 84,6 procent van de leerlingen doordeweeks elke dag. In het voortgezet onderwijs is dit percentage met 67,7 procent significant minder. In het voortgezet onderwijs is ook het verschil tussen jongens en meisjes significant. Zo zegt 60,5 procent van de meisjes op doordeweekse dagen te ontbijten. Onder jongens gaat het om 74,4 procent.

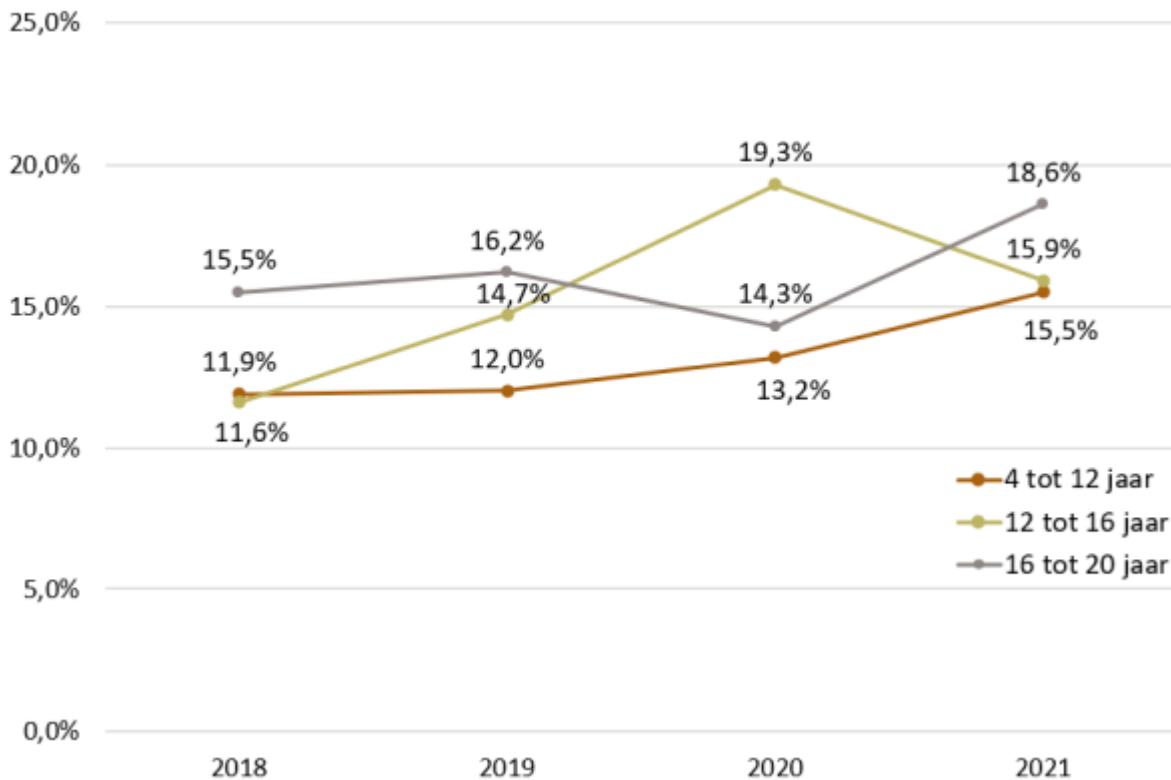
Kinderen in het basisonderwijs eten ook vaker fruit dan jongeren in het voortgezet onderwijs. 41,8 procent van de basisschoolleerlingen eet iedere dag een of meer stukken fruit. In het voortgezet onderwijs zegt 31,2 procent van de leerlingen dit te doen. Ook dit verschil is significant. Voor het dagelijks eten van groente is het verschil tussen basis- en voortgezet onderwijs niet significant.

Over ontbijten zeiden meer jongens dan meisjes dit dagelijks te doen. Voor het eten van groenten en fruit is het echter omgekeerd. Zowel in het basis- als voortgezet onderwijs eten meer meisjes dan jongens dagelijks groenten en fruit.

Deze gegevens komen uit het HBSC-onderzoek naar gezondheid en welzijn onder scholieren van 11 tot en met 16 jaar. Daarin zijn kinderen zelf bevroegd over hun eetgedrag (Boer, van Dorsselaer, de Looze e.a., 2022).



Overgewicht jeugd in percentages



In 2021 had 15,5 procent van de 4- tot 12-jarigen en 15,9 procent van de 12- tot 16-jarigen overgewicht. Onder 4-12-jarigen is er opnieuw een stijging van het aantal kinderen dat met overgewicht kampt. In 2021 ging het om 13,2 procent. De lockdowns tijdens de coronapandemie hebben hierop wellicht een grote invloed gehad.

Onder 12- tot 16-jarigen is er echter na een stijging in eerdere jaren, in 2021 sprake van een daling van het aantal jongeren dat met overgewicht te kampen heeft. In 2020 ging het om 19,3 procent van de jongeren. In 2021 is dit gedaald naar 15,9 procent van de 12- tot 16-jarigen.

Het percentage kinderen en jongeren van 4 tot 12 jaar en van 12 tot 16 jaar met ernstig overgewicht is opnieuw toegenomen. Onder de 4- tot 12-jarigen is er een stijging van 2 procent in 2019 naar 2,7 procent in 2020 en 3,6 procent in 2021. Onder jongeren van 12 tot 16 jaar is er een stijging van 1,9 procent in 2019 naar 2,3 procent in 2020 en 2,9 procent in 2021.

Wat ernstig overgewicht bij jongeren van 16 tot 20 jaar betreft, is er na een daling in 2019 - 2020 van 3 procent naar 2,5 procent in 2021 sprake van een stijging. In 2021 heeft 4,3 procent van deze jongeren met ernstig overgewicht te maken. Deze gegevens zijn afkomstig uit de Gezondheidsenquête (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2022).

Jongeren gezond laten eten? 'De bijdrage van scholen is onmisbaar'

Onderweg naar school, tijdens de pauze en na schooltijd: jongeren komen vrijwel overal in aanraking met eten en drinken. Ook op televisie, social media en online video platforms worden ze verleid met prikkels om te eten. Hoe kun je als school bijdragen aan een gezonder eetpatroon van jongeren? Dr. Roel Hermans, expert voeding en gedrag bij het Voedingscentrum, geeft advies.

'De mate waarin jongeren gezonde keuzes kunnen maken, hangt sterk af van de aanwezigheid van die gezonde keuzes. In de huidige eetomgeving is dat nog niet altijd even eenvoudig,' zegt Roel Hermans. De omgeving is de afgelopen tientallen jaren namelijk op zo'n manier veranderd dat het steeds makkelijker is geworden om te kiezen voor voedingsmiddelen die niet in de Schijf van Vijf vallen, zoals frisdrank, snoep en snacks. Deze producten zijn relatief goedkoop, bijna overal beschikbaar en worden vaak op een verleidelijke manier aangeboden, bijvoorbeeld via kortingen of leuke acties. In deze verleidelijke eetomgeving kan het voor veel jongeren een uitdaging zijn om gezond te eten.

Met een gezondere schoolkantine verleiden tot gezonde keuzes

Jongeren willen echt niet alleen snacken en snoepen. Maar het thema "gezond eten" staat nu ook weer niet bovenaan hun prioriteitenlijstje. Jongeren vinden het belangrijk om hun eigen keuzes te maken als het om eten en drinken gaat. De overheid, ouders en school kunnen jongeren wel ondersteunen in het maken van gezonde keuzes, zo geven zij zelf aan. Roel Hermans: 'Het veranderen van de huidige eetomgeving is één van de krachtigste middelen om eetkeuzes van jongeren te beïnvloeden. Door de schoolomgeving bijvoorbeeld gezond in te richten, kunnen scholen een actieve bijdrage leveren aan een gezonde eetomgeving voor jongeren. School is een plek waar jongeren tot hun zestiende levensjaar verplicht moeten komen. Het stellen van voorwaarden aan het eten en drinken dat binnen deze leeromgeving wordt aangeboden en genuttigd, is dan ook gerechtvaardigd én nodig.'

Een voedingsbeleid is essentieel

Het is dan ook goed om te zien dat het voedingsaanbod op scholen de laatste jaren al behoorlijk verbeterd is. In lijn met de Richtlijnen Gezondere Kantines van het Voedingscentrum is er bijvoorbeeld meer gezond eten verkrijgbaar én wordt dit aantrekkelijk aangeboden aan scholieren. Roel Hermans: 'Dit is een mooie ontwikkeling. Maar we zijn er nog niet. Nog niet alle schoolkantines zijn gezond in Nederland, en ook het aanbod in automaten of rondom de school laat nog weleens te wensen over. Bovendien ontbreekt het soms nog aan een duidelijk voedingsbeleid op scholen. In een goed voedingsbeleid staat wat de school concreet doet om bij te dragen aan de gezondheid en goed eetgedrag van leerlingen. Zonder een dergelijk beleid stranden of ontbreken duurzame acties om de eetomgeving op scholen te verbeteren.'

Bewustwording creëren

‘Scholen geven jongeren bepaalde normen en waarden mee’, vervolgt Roel Hermans. ‘Met een gezondere schoolkantine geef je aan je leerlingen mee dat gezond eten en drinken vanzelfsprekend is. Als docent kun je leerlingen ook rechtstreeks ondersteunen bij het maken van gezonde keuzes. Ga eens met elkaar in gesprek over de rol die eten speelt in het leven van jongeren. Wat vinden ze belangrijk? En wat juist niet? Herkennen jongeren situaties uit het dagelijks leven waarin ze beïnvloed worden door hun leeftijdgenoten om gezonde of ongezonde keuzes te maken?’

bron: voedingscentrum.nl



Studie: Ongezonder eetgedrag social media-influencers heeft nadelig effect op kinderen

De marketing van voedingsproducten via influencers op social media heeft wel degelijk invloed op het eetgedrag, echter niet in gunstige zin. Het zien van ongezonde voeding leidt tot een toename van het eten ervan. Maar de reclame van gezonde voeding heeft hoegenaamd geen effect. Dat is de uitkomst van een onderzoek onder 178 jongeren van 9-11 jaar. Het onderzoek is gepubliceerd op de website van het New England Journal of Medicine (NEJM).

In de studie werden de deelnemers blootgesteld aan beeldmateriaal van ongezonde en gezonde voeding en non-food producten zoals gymshoenen. De producten werden gepromoot door een 23-jarige jongeman en een 26 jaar jonge vrouw, beide YouTube vloggers met een grote aanhang op internet. De meeste deelnemers (71%) hadden een gezond gewicht, 18% had overgewicht en 10% had overgewicht.

De website Bright.nl meldt: De helft van de basisschoolleerlingen in groep 5 tot en met 8 geeft toe dat hun koopgedrag wordt beïnvloed door vloggers.

Reclamemakers stellen: Het reclame-effect wordt bereikt door informatie over het product en het gebruik ervan zodanig te presenteren dat de belangstelling wordt versterkt tot koopinteresse en kooplust. Het aanbieden van verleidelijke informatie kan met woorden en met beelden worden gedaan. Met woorden kan vooral op een verstandelijke en met beelden op een emotionele golflengte worden gecommuniceerd.

Het voorbeeld van influencers heeft effect op het eetgedrag van kinderen en daarmee op hun gezondheid. Het Nederlands Jeugd Instituut NJI stelt: Een wisselwerking tussen biologische, psychologische en omgevingsfactoren kunnen zorgen voor gedrag dat ten grondslag ligt aan overgewicht. Gemiddeld een op de zeven kinderen in Nederland heeft overgewicht en 2 procent heeft obesitas. Overgewicht gaat gepaard met veel lichamelijke problemen zoals hart- en vaat ziekten, diabetes type II en psychische klachten. Als een kind of volwassene eenmaal kampt met overgewicht is het moeilijk om ervan af te komen. Het voorkomen van overgewicht is daarom belangrijk. Het draagt bij aan de gezondheid op jonge en volwassen leeftijd.



bron: <https://www.profielactueel.nl/>

Zelftest Richtlijnen gezonde voeding

In [deze zelftest](#) check je aan de hand van de Richtlijnen Gezonde Voeding (2015) van de Gezondheidsraad of je gezond eet en waar je nog aan kunt werken. Je krijgt per beantwoorde vraag direct feedback. Noteer voor jezelf waar je aan wilt werken, want de resultaten worden niet voor je opgeslagen. Aan het einde van de vragenlijst kun je alles over gezonde voeding nog even nalezen. Druk op 'Start' om te beginnen!



bron: www.samengezond.nl

Hoeveel gezond eet ik?

Wat is een gezond product?

Elk product heeft andere voedingswaarden. Een product is niet per se gezond of ongezond. Er kunnen veel goede of juist veel minder goede voedingsstoffen inzitten, maar gezond of ongezond word je niet van het eten van 1 product.

Wat is een gezond eetpatroon?

Een gezond eetpatroon is een goede balans tussen alles wat je eet en drinkt, bijvoorbeeld binnen 1 maand. Daarin horen vooral de producten uit de Schijf van Vijf, maar af en toe kan er ook iets bij dat buiten de Schijf van Vijf staat. Wekelijks een patatje bijvoorbeeld kan in een gezond eetpatroon passen, als je voor de rest gezonde keuzes maakt uit de Schijf van Vijf.

Gratis app Mijn Eetmeter

Wil je weten wat de voedingswaarde van een product betekent binnen je hele eetpatroon? In Mijn Eetmeter kun je langere tijd bijhouden wat je eet en drinkt. Dit online dagboek berekent dan hoeveel energie en voedingsstoffen je in totaal binnenkrijgt.

Gratis app 'Kies Ik Gezond?'

Met de 'Kies Ik Gezond?'-app scan, zoek en vergelijk je eenvoudig producten. In de supermarkt of thuis op de bank. Zo kun je ook van je favoriete merk checken wat de voedingswaarden zijn en deze makkelijk vergelijken met andere producten.

ENERGY DRINKS

Energy: Wat doet energydrink met je lichaam?



Gebruik door jongeren en in het uitgaansleven

Ouders en leraren zijn vaak bezorgd over mogelijke schadelijke gevolgen van het gebruik van energydrink. Energydranken zouden slecht en gevaarlijk zijn. Jongeren zijn soms hyperactief of compleet uitgeblust of worden onwel na het gebruik van energydranken.

Wat zit er in energydrink?

De belangrijkste werkzame stof in energydranken (energy drinks) is cafeïne. Verder bevatten energy drinks glucose en in veel gevallen de stoffen taurine, guarana, d-glucuronolactone en vitamines. Volgens de Nederlandse wet mag frisdrank maximaal 150 mg cafeïne per liter bevatten. Energydrink mag als het duidelijk op het etiket is aangegeven maximaal 350 mg cafeïne per liter bevatten.

Hoeveelheid cafeïne

Een energydrink bevat per blikje van 250 ml gemiddeld 80 mg cafeïne. Ter vergelijking: in een kopje koffie van 150 ml zit gemiddeld 75 mg cafeïne. In een blikje cola van 330 ml zit gemiddeld 41 mg cafeïne. Bedenk dat koffie vaak in kleinere hoeveelheden wordt genuttigd dan cola en energydranken.

Glucose

In energydranken zit veel glucose. Glucose is voor het centrale zenuwstelsel de belangrijkste energiebron. Glucose kan de prestaties van je hersenen, zoals geheugen en aandacht, positief beïnvloeden.

Wat doet energydrink met je lichaam?

De cafeïne in de energydranken stimuleert je zenuwstelsel. Je hebt een energiek gevoel en minder behoefte aan slaap. Het kan een gunstig effect hebben op je concentratie en reactievermogen. Ook worden diverse lichamelijke functies gestimuleerd. Hierdoor moet je bijvoorbeeld eerder plassen. Cafeïne veroorzaakt geen uitdroging van het lichaam, zoals soms wordt beweerd.

Veel mensen vragen zich af of energydranken slecht zijn. Duidelijk is dat bij grote hoeveelheden cafeïne vervelende effecten kunnen optreden als

- Versnelde of onrustige hartslag
- Gejaagd gevoel
- Zweeten
- Beven

Afhankelijkheid en ontwenningsverschijnselen

Gebruik van cafeïne voldoet niet aan de criteria van verslaving zoals die internationaal zijn vastgelegd. Toch leidt regelmatig gebruik van cafeïne-houdende dranken in sommige gevallen tot afhankelijkheid, inclusief ontwenningsverschijnselen bij onthouding. Ook klachten als vermoeidheid, nervositeit en slapeloosheid als gevolg van buitensporig gebruik zijn mogelijk.

Wat kunnen de gevolgen van energydrink zijn?

Energydranken kunnen slecht zijn omdat ze vermoeidheid onderdrukken, waarmee je over je grenzen van vermoeidheid heengaat. De combinatie met zware lichamelijke inspanning, het gebruik van alcohol of drugs, is extra gevaarlijk. De gevolgen van energydrink zijn dan niet te overzien.

Kinderen zijn extra gevoelig voor de effecten van de cafeïne die in energydrink zit en kunnen het beter niet drinken.

Energydrink combineren met alcohol geeft extra risico

Het combineren van energydrink en alcohol is gevaarlijk. Door de energydrink krijg je het gevoel alles nog onder controle te hebben, terwijl je coördinatie en waarnemingsvermogen door de alcohol verminderen. Je overschat jezelf eerder, omdat je door het oppeppende effect van de energydrink de effecten van alcohol, en mogelijk dronkenschap, minder voelt.

bron: rivm.nl, voedingscentrum.nl

Snoepen en snacken



Vind jij het lastig om de verleiding van ongezond voedsel te weerstaan? Snoep, chips, frisdrank: het is overal te koop. Veel jongeren eten daardoor ongezond.

De verleiding is groot: in de pauze ga je met je vrienden naar de supermarkt, je zit in een tussenuur naast de snoepautomaat in de aula en op weg naar huis fiets je langs de snackbar en de döner. Dan is het moeilijk om steeds die verleidelijke snacks te laten liggen.

Groepsdruk

De meeste jongeren weten wel dat ze ongezond bezig zijn als ze te veel snoepen en snacken. Misschien wil jij ook wel wat minder vaak ongezond voedsel kopen. Maar dat lukt vaak niet. Soms door groepsdruk van vrienden. En soms ook omdat je gewend bent geraakt aan al die lekkere dingen. Bovendien is ongezond voedsel vaak goedkoper dan gezond voedsel. Het broodje hamburger bij de fastfoodketen is vaak voordeliger dan de salade. Dat maakt het allemaal lastig om de verleiding van ongezond eten te weerstaan.

Nadelen

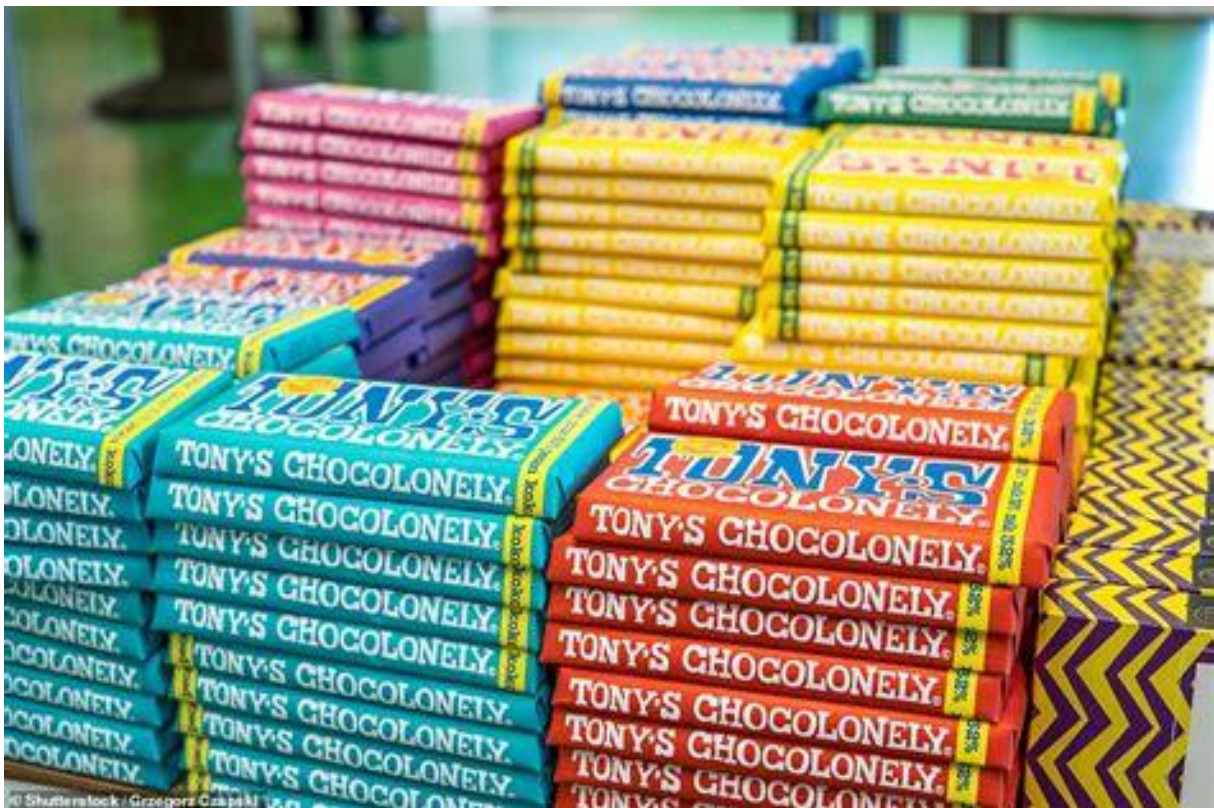
Veel jongeren kennen de nadelen van te veel snoep en snacks kopen wel. Ze noemen overgewicht, gaatjes in tanden en kiezen, geldgebrek en verslaving. Als je één snoepje hebt gehad, wil je er meer.

Tips om gezonder te gaan eten

Veel jongeren willen best gezonder gaan eten. Ze weten heus wel dat gezond eten goed voor je is. Wat kun je doen om ervoor te zorgen dat **je gezonder gaat eten?**

- Houd een kasboekje bij. Zo zie je gelijk hoeveel geld je besteedt aan ongezond eten.
- Maak een afspraak met jezelf. Bijvoorbeeld: één keer per week iets ongezonds kopen.
- Beloon jezelf als je twee weken geen ongezonde dingen hebt gekocht. Bijvoorbeeld met dat leuke telefoonhoesje dat je al zo lang wilt hebben.
- Neem (lekker) gezond eten mee van huis.
- Zoek eens uit wat je zwakke momenten zijn en probeer die te voorkomen.
- Ga niet mee naar binnen bij de supermarkt als je vrienden daar iets gaan kopen.
- Loop niet langs de snoepautomaat op school.

- Fiets een andere route naar huis, zodat je niet langs de hamburgertent komt.
- Heb je een zak chips gekocht? Leg die niet naast je neer als je huiswerk maakt. Neem een klein schaaltje en berg de rest op.
- Heb je trek en duurt het nog even voor jullie gaan eten? Zoek dan afleiding, zoals een spelletje of een klusje. En drink een glas water. Dan zakt de trek.
- Maak afspraken met jezelf die heel concreet zijn. Bijvoorbeeld: als ik trek krijg als ik achter de computer zit, dan eet ik fruit en geen snoep.
- Op Voedingscentrum.nl staat een handige tool die je helpt om te gaan met verleidingen.



bron: rivm.nl, voedingscentrum.nl

Wat doet water met je lichaam?

Ik geef je 14 redenen waarom elke dag 'genoeg' water drinken zo belangrijk is.

1. Water smeert de gewrichten

Kraakbeen in gewrichten en de schijven van de wervelkolom bevat ongeveer 80 procent water. Langdurige uitdroging kan het schokabsorberende vermogen van de gewrichten verminderen, wat leidt tot gewrichtspijn.

2. Je kunt je beter concentreren

Omdat je hersenen voor 90% uit vocht bestaat is het belangrijk om genoeg te drinken. Drink je te weinig water dan zie je dit terug in je concentratievermogen tijdens het autorijden, gesprekken voeren of bijvoorbeeld lezen.

3. Je krijgt geen hoofdpijn

Water drinken kan helpen om hoofdpijn te verminderen of soms ook weg te nemen. Drink tijdens het alcohol drinken steeds een glas water, dit vermindert de kans op een kater. Probeer altijd eerst water te drinken en daarna paracetamol of ibuprofen gebruiken.

4. Je valt erdoor af

Soms denk je honger te hebben, maar dan heb je eigenlijk vocht tekort. Probeer daarom eerst een groot glas water te drinken voordat je de koelkast leegeet. Je hersenen geven namelijk een hongergevoel af terwijl je dorst hebt. Water geeft je ook een vol gevoel en dus eet je minder en dat is wel handig als je wilt **afvallen**.

5. Water geeft je energie

Door na het opstaan gelijk 1 á 2 glazen water te drinken vul je het te kort in je lichaam weer aan. Hierdoor maak jij het makkelijker voor je lichaam om op te starten en krijg je **meer energie** om de dag te beginnen.

6. Je verkleint de kans op kanker

Na onderzoek van Dominique Michaud en anderen, gepubliceerd in [Environmental Health Perspectives](#), bleek dat genoeg water drinken helpt om blaaskanker te verkleinen, maar ook borst- en darmkanker.



Pimp je saaie glas water eens op met wat verse kruiden, limoen of gember

7. Water versterkt je hele lichaam

Omdat je lichaam bestaat uit meer dan 60% water, is het ontzettend belangrijk om het vochtgehalte op peil te houden. Water is namelijk nodig voor het op temperatuur houden van je lichaam, het aanmaken van speeksel, je spijsvertering en het transporteren van **voedingsstoffen** door je lichaam zodat je goed functioneert.

8. Je lichaam voert gifstoffen af

Als het gaat om het afvoeren van afvalstoffen uit je lichaam, dan is genoeg water drinken het belangrijkste wat je kunt doen. Denk bijvoorbeeld aan alle afvalstoffen in lichaamsvet, deze giftige stoffen moet worden afgevoerd, want anders word je ziek. Ondanks dat deze gifstoffen in de vetcellen 'veilig' zitten moet je genoeg drinken om ze af te voeren.

9. Je voorkomt uitdroging

Drink je niet genoeg door de dag heen? Dan ben je waarschijnlijk uitgedroogd. Want heb je dorst, dan ben je eigenlijk al te laat. Om dat te voorkomen en gezond te leven is genoeg water drinken belangrijk. Te weinig drinken zorgt voor een droge mond, duizeligheid, vermoeidheid en misselijkheid.

10. Water zorgt voor een mooie huid

Het zorgt namelijk voor de **goede doorbloeding** onder je huid, zo hou je een jongere egale huid. Wie wil dat nu niet ?

11. Water stimuleert vetverbranding

Doordat je water drinkt kan je lichaam vet en kookhydraten omzetten in energie. Voor vetverbranding is namelijk vocht nodig, dus als je wilt afvallen is water drinken een belangrijk onderdeel, naast natuurlijk **gezonde voeding** en beweging.

12. Het helpt de bloeddruk op peil te houden

Een gebrek aan water kan ervoor zorgen dat het bloed dikker wordt, waardoor de bloeddruk stijgt.

13. Het maakt mineralen en voedingsstoffen toegankelijk

Mineralen en voedingsstoffen lossen op in water, waardoor ze verschillende delen van het lichaam kunnen bereiken. En die zijn nodig voor een gezond leven.

14. De luchtwegen hebben water nodig

Bij uitdroging worden de luchtwegen door het lichaam smaller gemaakt in een poging om waterdamp tot een minimum te beperken. Dit kan astma en allergieën verergeren.

Als je dit zo leest dan denk je, ja logisch toch! Maar zoveel mensen, inclusief mijn moeder, vinden drinken al moeilijk. Ik heb haar gevraagd waarom en daar kan ze mij niet echt een antwoord op geven behalve dat ze zegt geen zin te hebben en dat ze er niet mee bezig is. Ha, en precies dat zou ze wel moeten doen zoals je hebt kunnen lezen.

Heb jij ook moeite met water drinken of drinken in z'n geheel, misschien helpen deze tips.

Is te veel water drinken gezond?

Het zegt het al 'teveel' en te veel is nooit goed. Te veel water drinken kan leiden tot gezondheidsproblemen. Zo wil je na het lopen van een marathon niet door blijven drinken. Je lichaam heeft genoeg suikers en zouten nodig om water te kunnen verwerken. Zijn deze er niet, en blijf je doordrinken dan kun je je bloed zo verdunnen dat je zenuwen opzwellen en bekneld raken.

Ook voor je nieren is te veel water niet goed. Je nieren kunnen 0,7 tot 1 liter water verwerken per uur. Ga je hier overheen dan kan je lichaam dit niet aan. Doordat je de zoutbalans verstoord hebt, nemen je hersencellen meer water op waardoor ze uitzetten. Dit kan leiden tot hoofdpijn omdat je hersenen tegen zenuwen aanduwen met alle gevolgen van dien.

Hoe zorg je dat je genoeg water drinkt?

Geen fan van zo'n saaie glas water, probeer dan zeker eens deze variaties:

- Breng je water op smaak met een schijfje komkommer, wat dunne plakjes **vers gesneden gember**, een takje munt of andere kruiden naar keuze.
- Drink verse kruidenthee en laat deze bijvoorbeeld ook eens afkoelen tot een eigen gemaakte icetea – lekker met wat schijfjes citroen en ijsblokjes!

bron: <https://smaakvolnh.nl/gezond-fit/14-redenen-waarom-water-drinken-zo-gezond-is/>



HOVEEL SUIKER DRINK JIJ? KIJK VOOR MEER INFORMATIE EN VOORBEELDEN



www.voedingscentrum.nl/hoeveelsuikerdrinkijj

Is het echt nodig om af te vallen?

Sommige jongeren zeggen dat ze willen afvallen. Maar . . .

- **Veel jongeren zijn vooral bezig met hun uiterlijk in plaats van hun gezondheid.** Sommigen willen in korte tijd veel kilo's kwijtraken en slaan daarom maaltijden over of slikken afslankpillen. Maar die methoden zijn meestal niet effectief en soms zelfs gevaarlijk.
 - 'Sommige meiden hongeren zichzelf uit om snellere resultaten te bereiken. Maar dat heeft vaak een averechts effect en het lichaam heeft lange tijd nodig om te herstellen van de schade.' — Hailey.
- **Velen maken zich onterecht zorgen om hun gewicht.** Er is niets mis met hun gewicht, maar misschien vinden ze zich te dik als ze zich vergelijken met hun leeftijdgenoten of met het dunne schoonheidsideaal in de media.
 - 'Toen ik 13 was, vergeleek ik mezelf met m'n vrienden. Ik dacht dat ze me leuker zouden vinden als ik er hetzelfde uit zou zien als zij — dan zou ik dus graatmager moeten zijn.' — Paola.

Maar aan de andere kant moeten sommige jongeren echt afvallen. Een rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie vermeldt de volgende feiten:

- Wereldwijd hebben zo'n 340 miljoen jongeren in de leeftijd van 5 tot 19 overgewicht.
- In 1975 had maar 4 procent van de jongeren tussen de 5 en 19 jaar overgewicht. Tegen 2016 was dat aantal gestegen tot 18 procent.
- In de meeste landen lijden meer mensen aan obesitas dan aan ondergewicht.
- Ook in armere landen komt obesitas veel voor, zelfs in gezinnen waarin sommigen ondervoed zijn.

Wat is de beste manier om af te vallen?

Welke methode zou jij kiezen?

1. Maaltijden overslaan.
2. Lichaamsbeweging combineren met gezond eten.
3. Afslankpillen slikken.

Juiste antwoord: Methode 2: Lichaamsbeweging combineren met gezond eten.

Maaltijden overslaan of een van de voedselgroepen uit je dieet schrappen kan snelle resultaten opleveren. Maar die methoden zijn waarschijnlijk niet gezond, en het zou heel goed kunnen dat de kilo's er weer aan vliegen als je weer gaat eten zoals je altijd deed.

Maar als het je doel is om gezond te zijn, zul je er op je best uitzien en je echt goed voelen. 'De veiligste, gezondste manier om af te vallen met een langdurig resultaat (...) is je leefstijl op zo'n manier aanpassen dat je het de rest van je leven kunt volhouden', schrijft psycholoog Michael Bradley. a Het punt? Als je moet afvallen, denk dan niet: 'Welk dieet moet ik volgen?' Maar: 'Hoe kan ik mijn leefstijl veranderen?'

Actieplan

De Bijbel zegt dat je 'matig in gewoonten' moet zijn, en dat geldt ook voor je eetgewoonten (1 Timotheüs 3:11). Er staat zelfs specifiek in dat je niet te veel moet eten (Spreuken 23:20; Lukas 21:34). Probeer met die principes in gedachten gezonder te leven door het volgende te doen:



Leer wat gezonde voeding is.

Je hoeft geen gezondheidsfreak te worden, maar een beetje kennis over voeding kan je enorm helpen om gezond te eten. En gezond eten is een van de beste manieren om op gewicht te blijven.



Beweeg voldoende.

Bedenk welke dingen je dagelijks kunt doen om genoeg beweging te krijgen. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift. Verruil een halfuur gamen voor een stevige wandeling.



Vervang junkfood door gezond eten.

‘Ik probeer altijd gezonde tussendoortjes zoals fruit en groente bij me te hebben’, zegt Sophia (16). ‘Zo kom ik niet in de verleiding om allemaal dingen te eten die geen voedingswaarde hebben.’



Eet langzaam.

Sommige mensen eten zo snel dat ze niet doorhebben dat hun lichaam het signaal geeft dat je vol zit. Eet dus langzamer. Wacht even voordat je een tweede keer opschept. Dan kom je er misschien achter dat je niet zo hongerig was als je dacht.



Let erop hoeveel calorieën je binnenkrijgt.

Lees het etiket op verpakkingen om te zien hoeveel calorieën er in je eten zitten. Tip: frisdrank, fastfood en toetjes kunnen caloriebommen zijn — en dus een oorzaak van gewichtstoename.



Wees evenwichtig.

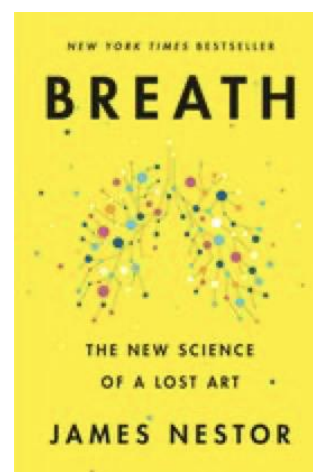
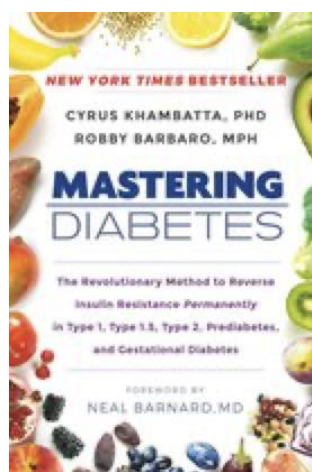
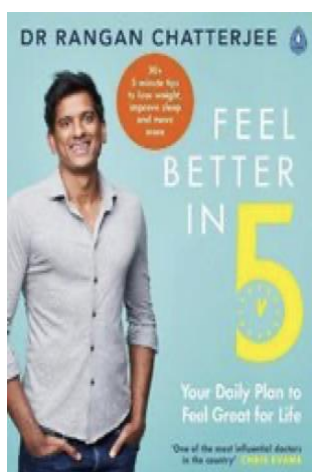
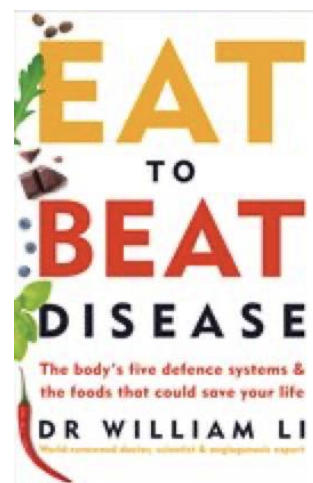
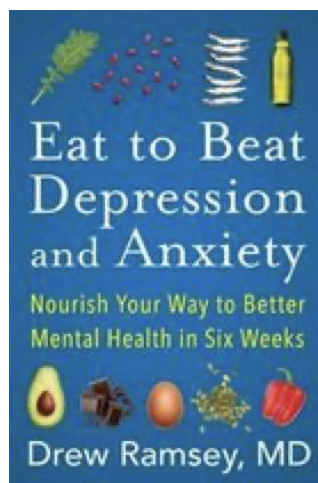
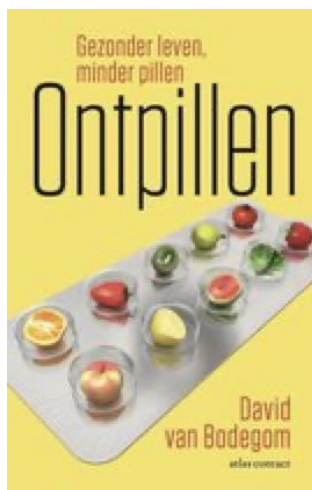
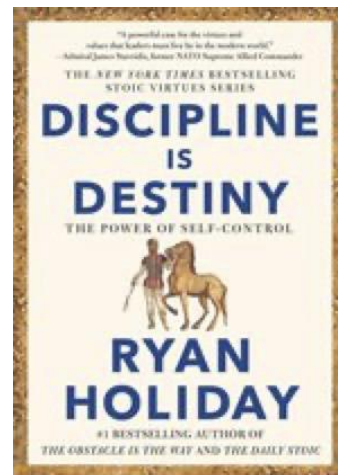
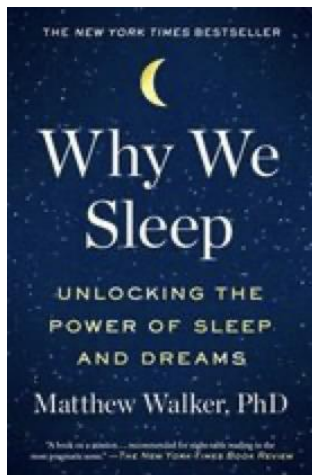
Sara (16) zegt: ‘Op een gegeven moment was ik zo geobsedeerd bezig met calorieën tellen dat als ik naar een bord eten keek, ik alleen maar cijfers zag!’ Zorg dat calorieën tellen geen obsessie wordt. En trakteer jezelf af en toe op iets lekkers.

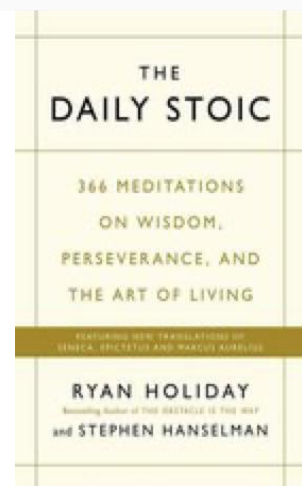
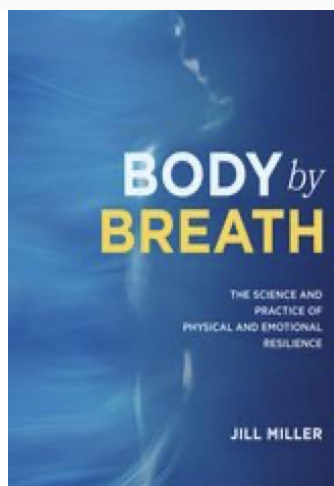
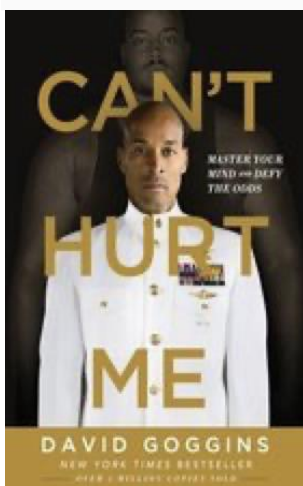
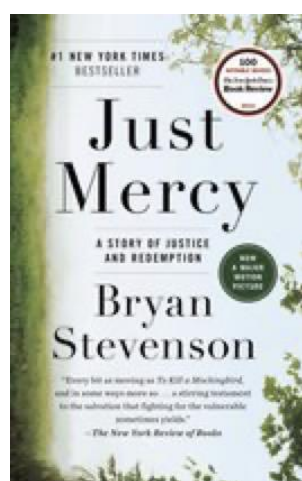
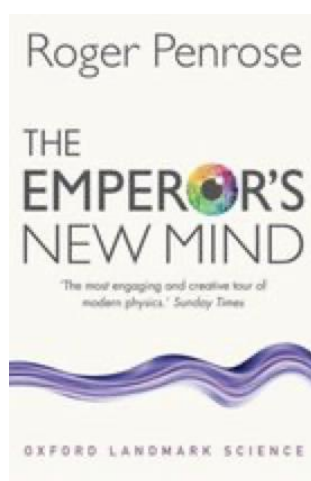
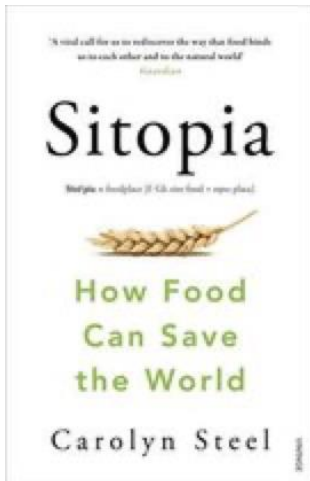
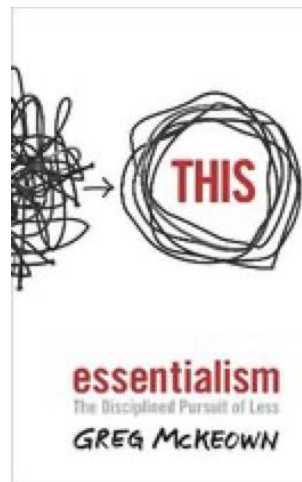
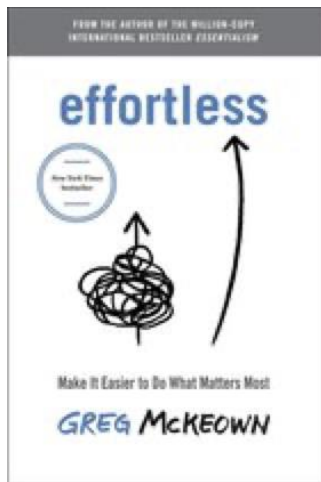
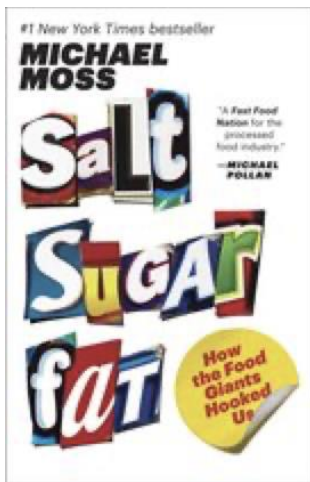
Tip: Praat met je arts als je je zorgen maakt over je gewicht. Hij beschikt over je medische gegevens en kan je helpen om gezonder te leven op een manier die voor jou werkt.

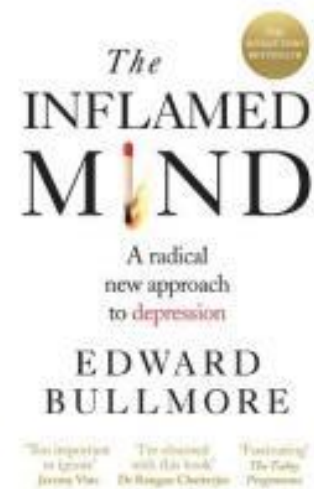
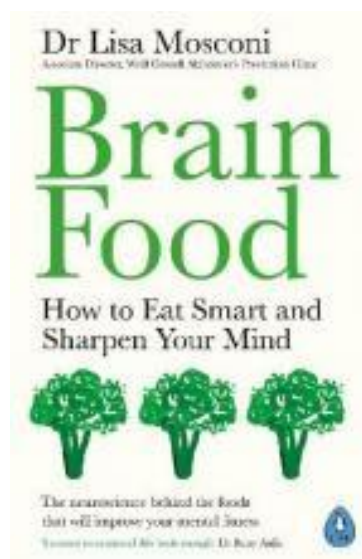
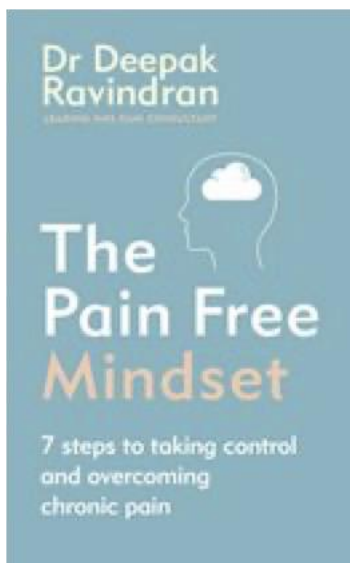
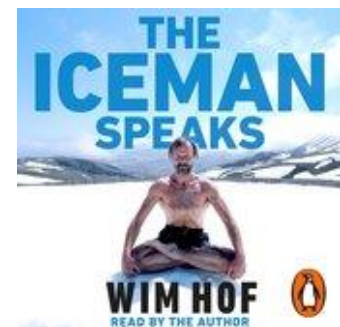
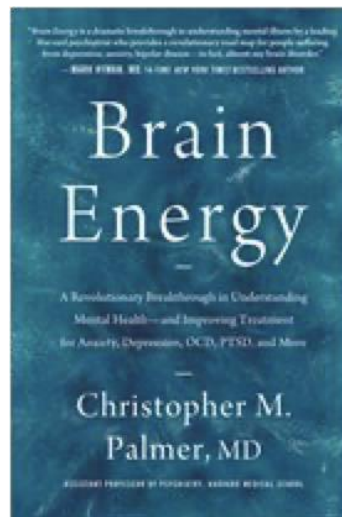
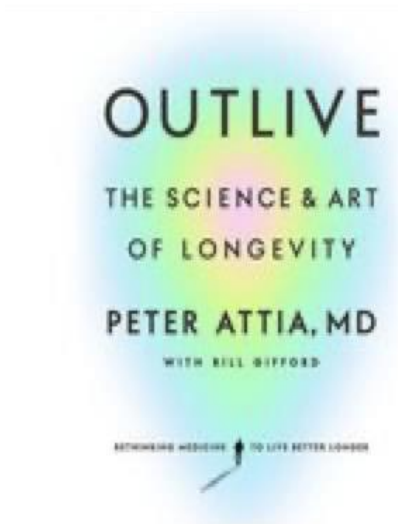
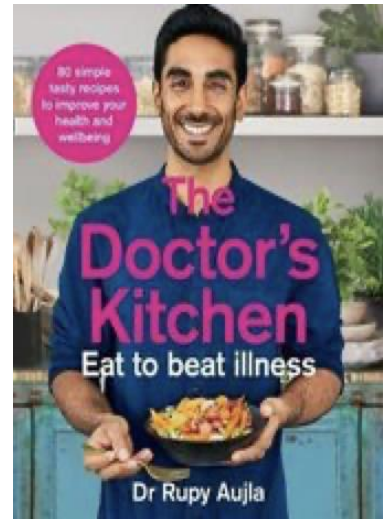
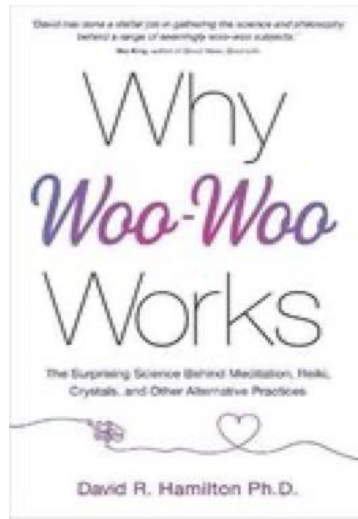
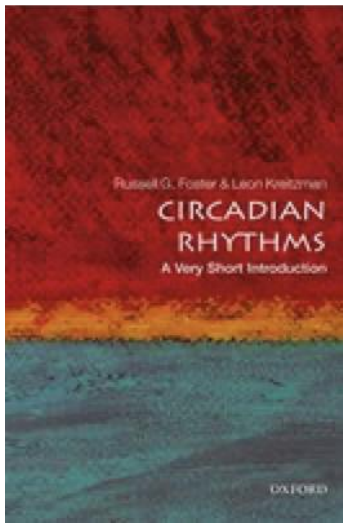
bron: cbs.nl, voedingscentrum.nl

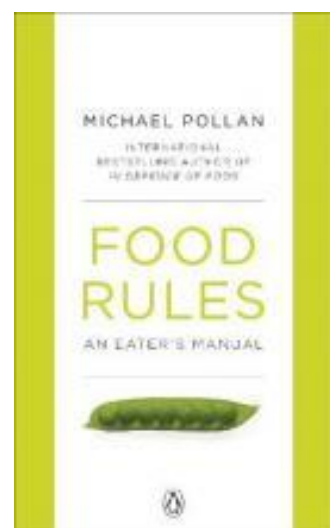
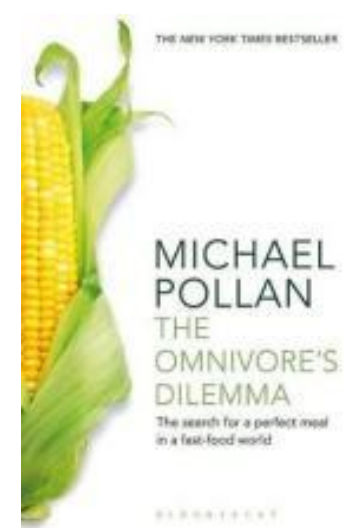
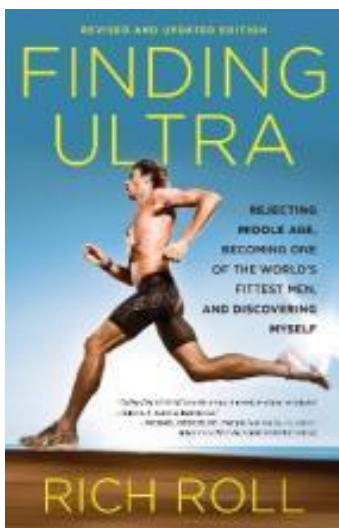
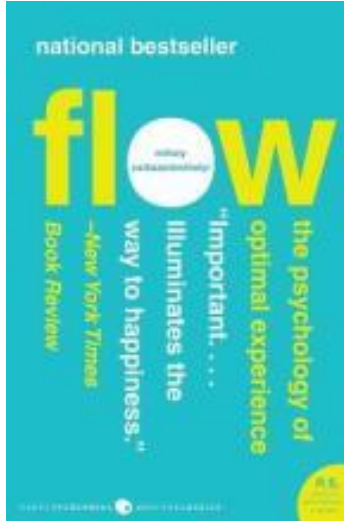
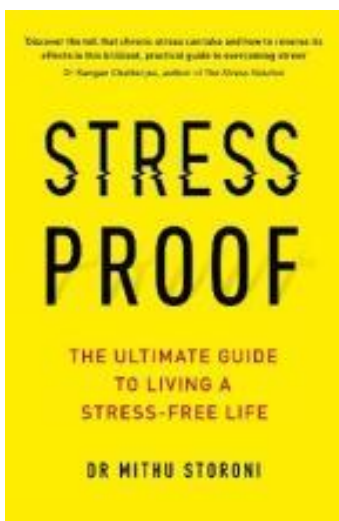
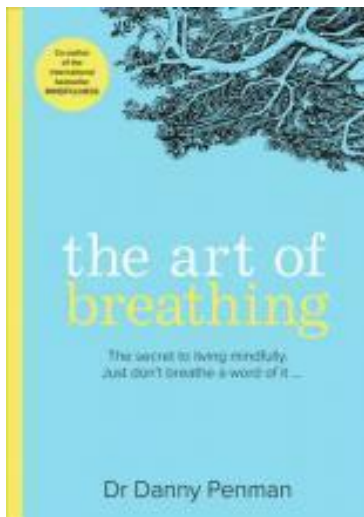
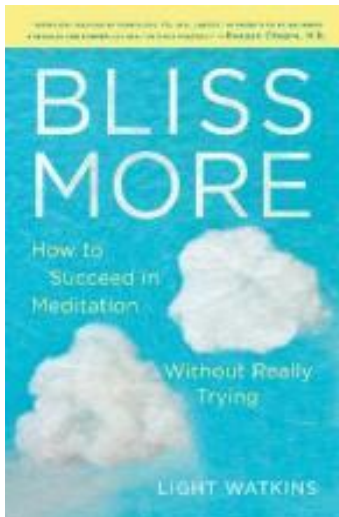
Lectuur om door heen te scrollen

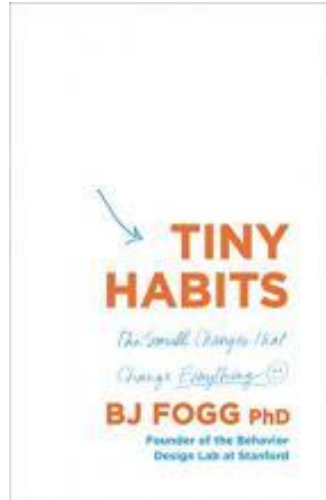
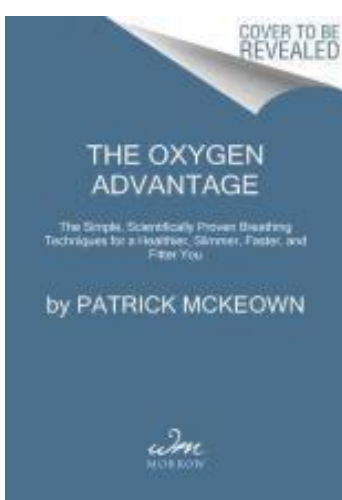
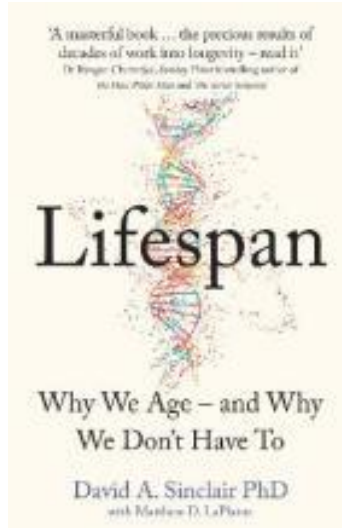
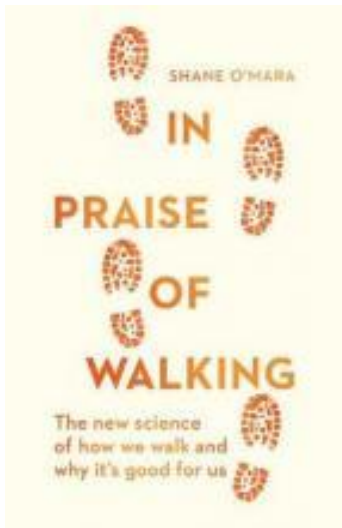
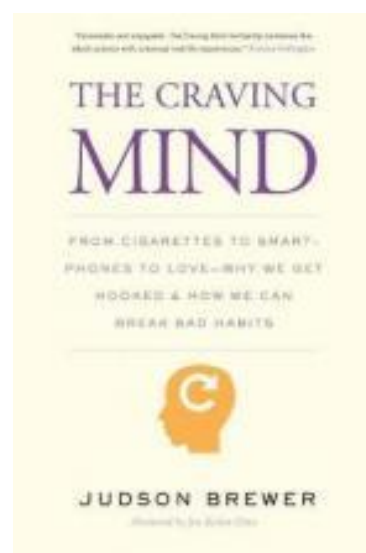
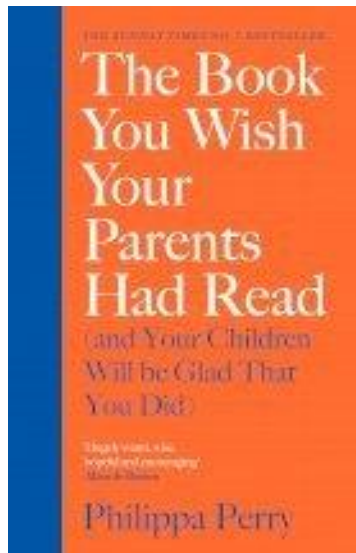
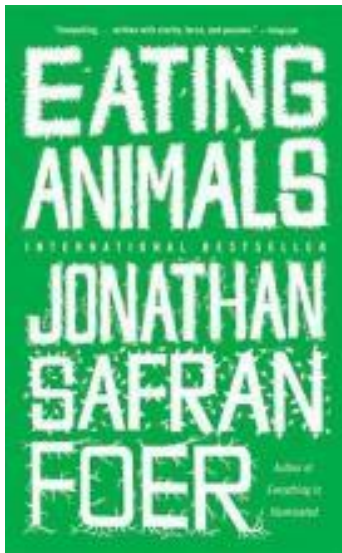
*Vertalingen zijn hier en daar beschikbaar maar vaak veel duurder...

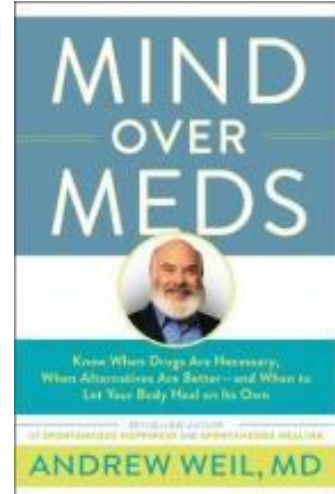
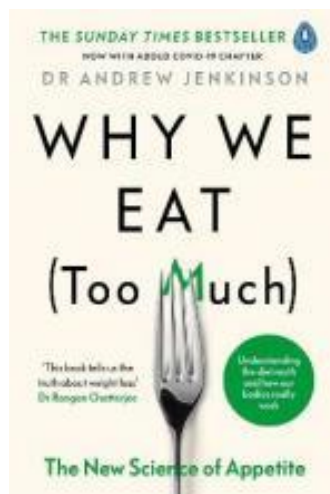
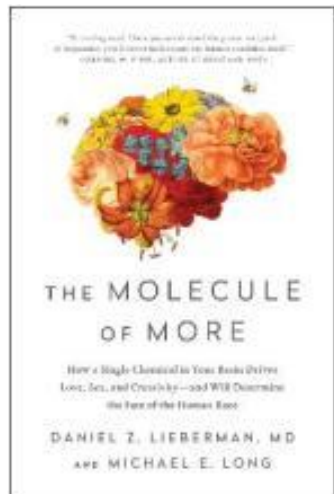
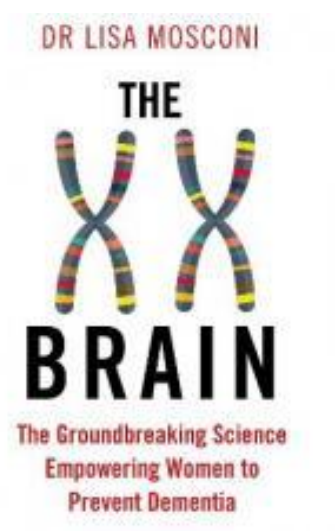
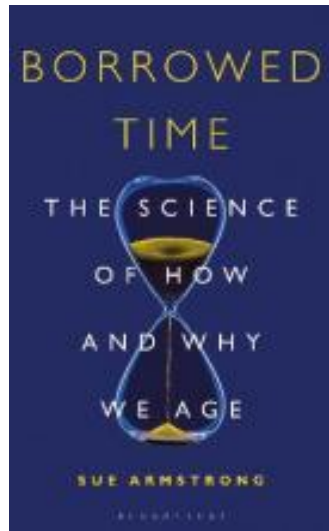
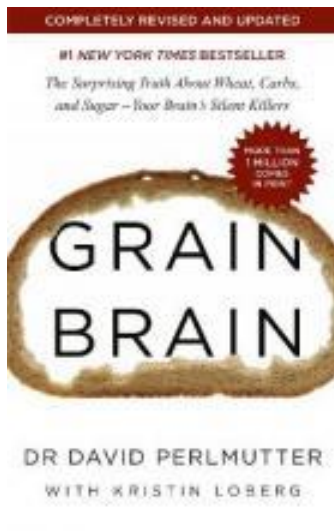




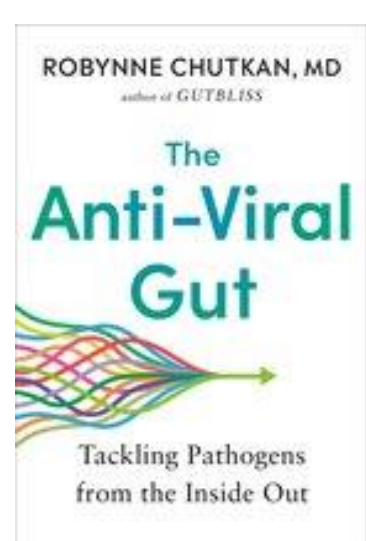
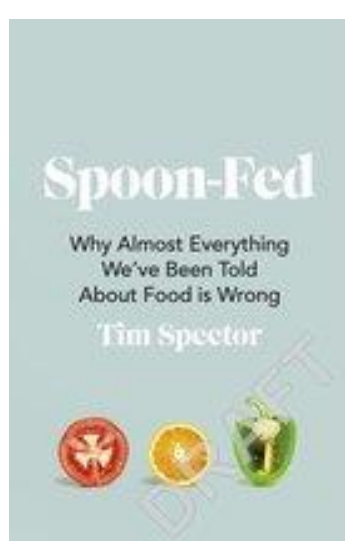
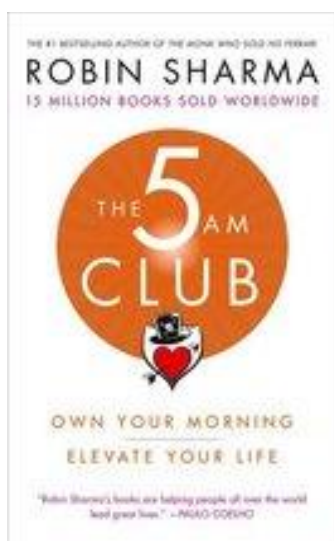


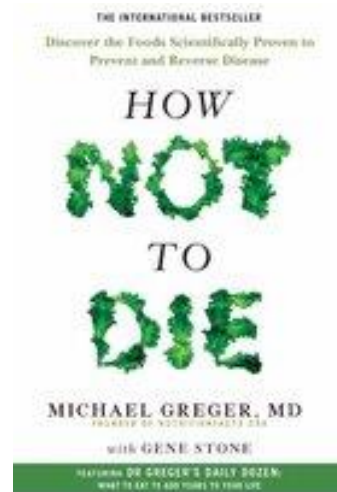
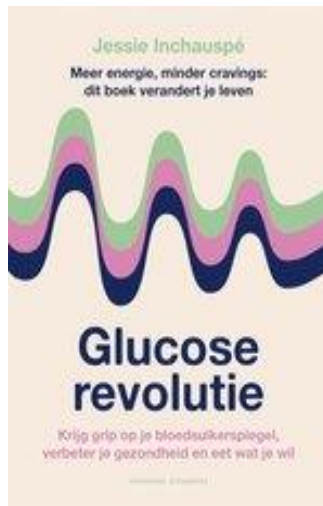
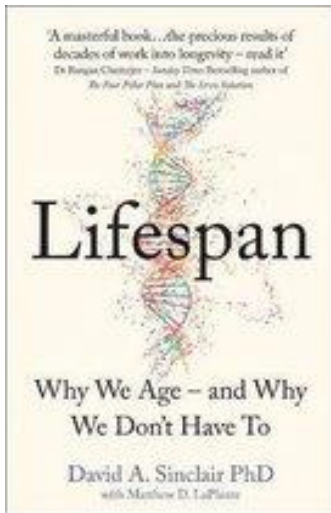






Lectuur om eventueel via mij te lenen





**Ben je niet een lezer maar meer een luisteraar?
De keuze voor de bovenstaande lectuur komt
vooral voort uit de podcasts van:**

