



# lekker in je lijf



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**



# Fit met gezonde voeding

Jij bent druk met huiswerk, een bijbaantje en je vrienden. Maar ondertussen is je lijf druk in de weer met groeien en sterk worden.

Gezonde voeding geeft je de energie voor een hele dag school, draagt bij aan een goede weerstand en verkleint je kans op overgewicht. Goede voedingsstoffen zijn hard nodig. Je lichaam bouwt aan een goede basis voor je botten en spieren en snakt in deze periode naar eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen.

Gezond eten is ook belangrijk voor later. Heb je wel eens gezien hoe een huis wordt gebouwd? Eerst wordt de fundering gelegd, een stevige ondergrond, en pas daarna wordt het huis erbovenop gebouwd. In je puberteit wordt precies zo'n basis gelegd voor je volwassen lichaam.

## Gezond eten, wat is dat?

Je eet gezond door volop te variëren met producten uit de Schijf van Vijf en daarnaast weinig snacks en snoep te nemen. Op de site van het Voedingscentrum kun je zien wat en hoeveel eten jij nodig hebt. Ga naar [www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf](http://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf) en vul je leeftijd en geslacht in bij 'De Schijf van Vijf voor jou'.

# Allemaal goed voor je

De Schijf van Vijf laat zien welk eten je lichaam hard nodig heeft. Kies elke dag uit elk vak en telkens weer iets anders. Zo krijg je genoeg energie binnen voor een dag flink leren, lekker sporten of om leuke dingen te doen.

Eet jij gezond? Hou een poosje een eetdagboek bij op [mijnvoedingscentrum.nl](http://mijnvoedingscentrum.nl) en je weet het.

## DRANKEN

Kraanwater is echt top: geen calorieën, dorstlessend en goedkoop. Hebben jullie al een watertappunt op school? Zin in iets warmes? Kies voor thee of koffie zonder suiker.

## BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Goed voor de broodnodige energie. En alle vezels uit volkorenbrood, zilvervliesrijst en volkorenpasta zorgen dat je darmen goed werken.



## GROENTE EN FRUIT

Fruit en groente bevatten belangrijke vitaminen en mineralen. Ze kunnen de hele dag door. Bij het ontbijt, als tussendoortje, op de boterham, als lunchsalade...

## SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

Je boterhammen besmeren met zachte margarine of halvarine is een simpele manier om goede vetten binnen te krijgen en vitaminen A, D en E.

## VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES, EI, ZUIVEL EN NOTEN

Eet niet te veel vlees. Wissel af met vis, een keertje ei, tofu, noten of peulvruchten. Beter voor jezelf en het milieu. Liever helemaal geen vlees? Ook dat kan.





## Vleugels of hoofdpijn?

### Veel jongeren krijgen klachten van energiedranken

Je zou er vleugels van krijgen. Maar de meeste jongeren merken daar niks van. Twee derde van de jongeren die energiedranken drinkt, krijgt juist last van klachten. Ze worden hyperactief, slapen slecht, zijn prikkelbaar, rillerig, of krijgen hoofdpijn. Soms krijgen ze zelfs hartkloppingen. En daar word je nou niet bepaald fitter van.

Ook zitten er veel calorieën in. In een blikje van 250 ml zitten 100 calorieën. Om die calorieën weer kwijt te raken, moet je 20 minuten fietsen. Ook kun je het beter niet drinken bij het sporten, want energiedranken kunnen het lichaam uitdrogen. Als je energiedrank drinkt, drink dan ook altijd voldoende water.

Liever geen klachten? Drink per dag niet meer dan één drankje met cafeïne. Heb je al een koffie gehad? Sla dan die cola of energiedrank over. En kraanwater is het best. Het is goed voor het milieu, je wordt er niet dik van en het lest de dorst het best.

## Hoe zit dat?

### Antwoorden op 5 belangrijke eetvragen

#### *Ik wil afvallen. Floe doe ik dat?*

Als je nog geen 18 jaar bent, kun je beter niet gaan afvallen. Je lichaam en je hersenen hebben nu heel veel voedingsstoffen nodig. Blijf dus gewoon gezond eten. Op pagina 3 zie je wat dat voor jou betekent. Eet tussendoor fruit en groente in plaats van koekjes of chocolade, drink water in plaats van fris of sap, beweeg veel, kijk wat minder televisie en leg je telefoon wat vaker weg.

Of je een gezond gewicht hebt, kun je checken op

[www.voedingscentrum.nl/bmi](http://www.voedingscentrum.nl/bmi)



## *Word je dik van brood?*

Nee, brood zit juist boordevol goede voedingsstoffen. En als je dan ook nog volkorenbrood eet, dan heb je langer een vol gevoel. Neem je geen brood mee naar school, dan kom je eerder in de verleiding om een koek of snack te nemen.



## *Krijg je puistjes van varkensvlees?*

Nee, puistjes krijg je niet door iets wat je eet. Er zijn geen onderzoeken die dat bewijzen. Het ligt aan je hormonen die in de war zijn, of omdat het in je familie zit. Heb je veel last van puistjes? Vraag de huisarts om hulp.





## *Zijn sommige soorten fruit gezonder dan anderen?*

Nee, alle fruitsoorten zijn winnaars. Bananen, appels, peren, mandarijnen, druiven... In elke fruitsoort zitten weer andere voedingsstoffen. Wissel ze dus lekker af.



## *Klopt het dat ik bij het sporten geen speciale drankjes en repen nodig heb?*

Ja, dat klopt. In speciale sportrepen zit vaak extra veel energie, maar die heb je niet nodig. Een dubbele volkoren boterham en een banaan zijn betere keuzes. En dan sportdrankjes, ook daar zit vaak veel suiker in. Water is het beste. Zorg dus dat je genoeg water drinkt tijdens het sporten.



Nog een vraag over eten?

Kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

# Kom op tegen voedselverspilling!

Is het echt zo erg om een paar boterhammen weg te gooien? Ja, dat is heel erg! Want om brood, vlees en kaas te maken is heel veel brandstof en water nodig. En dat belandt dan ook in de prullenbak.

*Dit is nodig voor jouw broodkrommel:*



**1982 KCAL ENERGIE**

- genoeg om een auto  
3,5 kilometer op te  
laten rijden

**717 GRAM  
AAN CO2-  
UITSTOOT**

evenveel als  
wanneer je je  
laptop 10 dagen  
gebruikt



**622 LITER WATER**

daarmee had je vijf  
keer in bad kunnen  
gaan



**1M<sup>2</sup>  
LAND**



Berekening gebaseerd op 140 gram tarwebrood,  
20 gram halvarine, 20 gram kaas 30+, 20 gram  
ham, 250 ml melk, 100 gram appel

## Hoe kan dat?

Nou, om jouw lunch te maken is er van alles nodig. Zoals graan, koeien en varkens. Die moeten water hebben, en eten. Daarna moet het graan geoogst worden en de koeien gemolken en daar zijn weer allemaal machines voor nodig. Uiteindelijk rijden er een hoop vrachtwagens rond om dit allemaal in de winkel te krijgen. Zonde als dat allemaal voor niks is geweest.

Steeds meer mensen zorgen ervoor dat er geen eten verspild wordt. Wil jij ook iets doen tegen voedselverspilling? Dat kan! Neem alleen boterhammen mee die je echt op gaat eten en stop je banaan of appel in een goed bewaardoosje zodat hij je schooltas overleeft. Kijk ook op [www.voedingscentrum.nl/minderverspillen](http://www.voedingscentrum.nl/minderverspillen) voor lekkere handige tips en tools.



## Test jezelf:

### Wat weet jij van verleidingen?

De geur van croissants bij de bakker, rekken snoep in de supermarkt of de patatkraam in de stad. Overal word je verleid om te eten. En daardoor eet je soms per ongeluk ook meer. Weet jij hoe dat komt? Doe de test!

#### 1. Hoeveel keuzes over eten maakt een persoon gemiddeld per dag?

A 10 keuzes

B 100 keuzes

C 200 keuzes

#### 2. Waarom staat er vaak snoep bij de kassa?

A Omdat mensen dat vaak vergeten te kopen, hoeven ze niet terug te lopen.

B Dan kan de kassajuffrouw het makkelijk bijvullen.

C Dan valt het extra op en pakken mensen het er snel nog even bij.

#### 3. Welk drinken wordt het best verkocht in de kantine?

A Die drank die mensen het lekkerst vinden.

B Het drinken dat je het makkelijkst kunt pakken.

C Drinken in een doorschijnend flesje.

## Tips om verleiding te weerstaan

Af en toe snoepen en snacken kan, maar hoe voorkom je dat je steeds maar weer verleid wordt om te snoepen of snacken?



Hou ongezonde verleidingen uit het zicht. Zin in wat te eten als je thuiskomt van school? Stop de snoeppot diep weg in de kast, en leg lekker vers fruit op tafel waar je huiswerk maakt.

Loop er met een grote boog omheen. Blijf uit de buurt van de snoepschappen in de supermarkt en neem een andere route in school zodat je niet langs die snoepautomaat komt.

Leid jezelf af. Bel een vriendin of ga even balletje trappen met een vriend en voor je het weet ben je vergeten dat je zin had in een snack.

Stel een doel. Neem je een gezonde gewoonte voor, bijvoorbeeld: 'Als ik thuis kom uit school en zin heb in iets lekkers, dan neem ik een stuk fruit'.

Gebruik een geheugensteuntje. Herinner jezelf bijvoorbeeld aan het voordeel van gezond eten als je het lastig vindt om dat saucijzenbroodje te laten liggen.



# Is jullie kantine gezond?

Jongeren willen graag gezond eten op school, maar dan moet die keuze er wel zijn. Daarom gaat de Schoolkantine Brigade van het Voedingscentrum langs op scholen om ze te helpen het kantineaanbod gezonder te maken. Zij willen op elke school een Gezonde Schoolkantine. Zijn ze al op jullie school geweest? •••••



## Zo herken je een Gezonde Schoolkantine:

- Gezonde broodjes
- Gezondere producten in de automaten
- Veel fruit en groente
- Er is water aanwezig
- Een gezonde uitstraling

Nog geen Gezonde Schoolkantine op jullie school? Vraag of de leerlingenraad of een docent het aanklaart bij de directie!

[www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine](http://www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine)

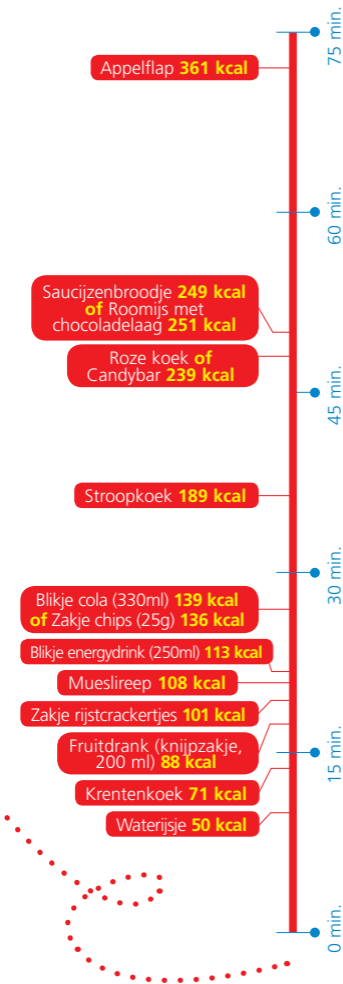
## Snackestafette

Natuurlijk, je moet naar school fietsen en je hebt gymles. Dat lijkt heel wat, dus je mag best een keer wat snoepen, toch? Maar stiekem tikken die snacks best hard aan, want er zitten meer calorieën in dan je misschien denkt. In hoeveel minuten fietsen verbrand je jouw pauzehap?



**Trek tussendoor?** Ook in veel 'gezonde' repen, zoals mueslirepen zit veel suiker en vet. Kies liever iets uit de Schijf van Vijf. Neem een boterham mee voor de kleine pauze, of eet een bakje yoghurt, fruit of snackgroente. Voor een extra boost aan voedingsstoffen!





Fietsminuten berekend voor een 15 jarige van 55 kilo.



## **Uitslag van de vragen op pagina 12:**

- 1 C** Echt waar! De meeste beslissingen maak je zonder dat je het door hebt.
- 2 C** Slim verkooptrucje, hè?
- 3 B** Je zou het niet denken, maar als je heel veel moeite moet doen om een flesje te pakken, dan pakken veel mensen gewoon wat dichterbij staat.

Kan ik  
vegetarisch eten?

Is suiker  
slecht?

Wat is een  
gezond gewicht?

Is chocola gezond?

Is biologisch  
beter?

Duurzaam?  
Wat is dat?

Wat zijn  
E-nummers?



Alles weten over eten?

Kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)