

FIT JE DAG DOOR!

Neem
mee!



- EERSTE HULP BIJ TREK
- TIPS VOOR GEZOND ETEN
- OP SCHOOL ÉN THUIS



GEZOND ETEN... WAAROM ZOU JE?

Nou, heel simpel, omdat je je dan fitter en fijner voelt. Gezond eten helpt om je beter te concentreren. En je looks profiteren er ook van! Want wist je dat gezond eten helpt bij je spierontwikkeling? En bij het gezond houden van je huid en haar? Gewoon doen dus. Dit boekje staat vol tips om vaker voor gezond te kiezen. Probeer het eens, en kijk wat voor jou werkt.



WAAROM GEZOND ETEN?

- JE VOELT JE FITTER
- GOED VOOR JE HUID
- JE KAN JE BETER CONCENTREREN
- VOOR EEN GEZOND GEWICHT

Timo (15 jaar): "Vroeger ging ik elke dag met mijn vrienden naar de supermarkt. Door corona en de lockdown kon dat opeens niet meer. Eigenlijk wel goed, want ik was best wel zwaar. Nu heb ik een gezonder gewicht en voel ik me beter. Mijn vrienden hadden precies hetzelfde. Daarom hebben we afgesproken om nog maar 1 keer per week te gaan. Dat scheelt ook veel geld."

GEZOND ETEN IN THE MIX



IEDEREEN IS ANDERS

Klein, groot, wat steviger of juist iets dunner. Hoe jij bent, hangt onder meer af van je genen, je lichaamsbouw en hoeveel je beweegt. Hoeveel je elke dag moet eten om je gezond en fit te voelen, is dus voor iedereen anders. Natuurlijk zijn er richtlijnen, maar misschien eet jij wel meer of juist minder. Of is het van dag tot dag anders. Zolang je maar varieert, en verschillende basisvoedingsmiddelen binnenkrijgt zit je goed!

KEN JE DEZE AL?

In de Schijf van Vijf staan basisvoedingsmiddelen, zoals volkorenbrood, fruit, groente, zuivel en noten. Eet je elke dag uit elk vak, dan ben je goed bezig! Wil je hier meer van weten? Check dan: voedingscentrum.nl/schijfvanvijf.

HOEVEEL PER DAG?

Dit is wat je ongeveer per dag nodig hebt. Maar het kan zijn dat jij iets meer eet, of juist minder.

BOYS

- 200-250 gram groente
- 2 porties fruit
- 6-8 bruine/volkoren boterhammen
- 250-300 gram volkoren graanproducten of 5-6 aardappelen
- 100 gram vlees/vis/ei of 135 gram peulvruchten
- 25 gram ongezouten noten
- 450-600 ml zuivel, zoals melk en yoghurt
- 20-40 gram kaas
- 45-55 gram smeer- en bereidingsvetten, zoals halvarine en olie
- 1,5-2 liter vocht (inclusief zuivel)

50 gram = 1 opscheplepel
150 ml = 1 beker

Bijvoorbeeld
chilibonen,
linzen of
kikkererwten.

GIRLS

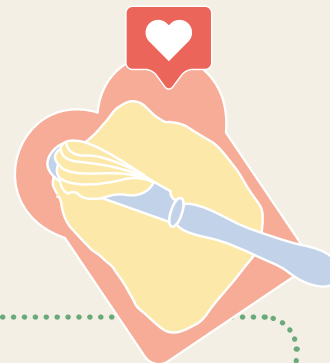
- 200-250 gram groente
- 2 porties fruit
- 4-5 bruine/volkoren boterhammen
- 200-250 gram volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen
- 100 gram vlees/vis/ei of 135 gram peulvruchten
- 25 gram ongezouten noten
- 450 ml zuivel, zoals melk en yoghurt
- 20-40 gram kaas
- 40 gram smeer- en bereidingsvetten, zoals halvarine en olie
- 1,5-2 liter vocht (inclusief zuivel)

Bijvoorbeeld
volkorenpasta,
zilervliesrijst
of bulgur.

Bron: Voedingscentrum

VET BELANGRIJK!

Wist je dat je hersenen wel 1 tot 1,5 kg wegen? En voor 60% uit vetten bestaan? **Gezonde vetten heb je dus nodig.** Check eens of jullie olie of vloeibare margarine gebruiken bij het koken. En smeer halvarine op je brood. Daarin zit ook **vitamine D**, dat weer goed is voor je botten en spieren.



HOEZO ZUIVEL?

Zuivel zit vol eiwitten, calcium en andere belangrijke voedingsstoffen. **Eiwitten zijn dé bouwstof van gezonde spieren. En calcium zorgt ervoor dat je spieren goed kunnen werken.** Ben je overgevoelig voor zuivel? Sojaproducten met toegevoegd calcium en vitamine B12 zijn goede vervangers.



200-250 GRAM GROENTE PER DAG

Dat hoeft niet in één keer. Je kunt ook 5x 50 gram eten, verdeeld over de dag. Die 50 gram heb je namelijk zó binnen:

50 GRAM ≈

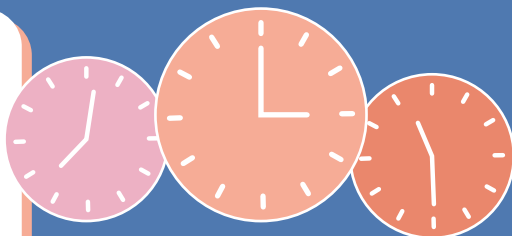


EEN VAST EETRITME?

Op vaste tijden een maaltijd of tussendoortje eten, helpt tegen de lekkere trek. Het is ook beter voor je tanden, want je krijgt minder snel gaatjes. Vier tot maximaal zeven eet- en drinkmomenten is het advies. Eet bijvoorbeeld...

- 1 **07:30** Je ontbijt
- 2 **10:30** Je eerste tussendoortje
- 3 **12:00** Lekker lunchen
- 4 **15:00** Weer iets tussendoor
- 5 **18:00** Avondeten
- 6 **20:00** Nog iets kleins

Water kan wel altijd tussendoor!



ZZZZ...

Wist je dat als je slecht slaapt, je overdag meer trek hebt? Maar lekker slapen gaat niet bij iedereen vanzelf. Wat kan helpen - ook hierbij - is een vast ritme. Sta elke dag ongeveer even laat op en ga even laat naar bed. Ook in het weekend... Wil je toch uitslapen? Sta dan maximaal 1,5 uur later op, vergeet niet te ontbijten en eet je lunch en avondeten op de gewone tijd.

KISS PROOF

Poets jij je tanden ook **2x per dag 2 minuten**? Ooit afgevraagd waarom 2 minuten? Dan poets je echt alle bacteriën weg die gaatjes kunnen veroorzaken!



Maak jij je wel eens zorgen over je eetgedrag, je uiterlijk of je gewicht? Je bent niet de enige, veel jongeren hebben daar vragen over. Kijk eens op de website jouwggd.nl. Daar kun je veel informatie vinden én anoniem chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Super handig! Of check de site 99gram.nl; ook hier vind je veel informatie en kun je deskundigen om advies vragen.

GOEDEMORGEN!

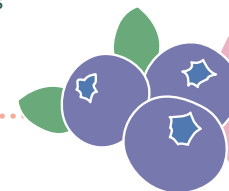
Een auto kan niet rijden zonder benzine en een laptop werkt pas als de batterij is opgeladen. Voor jouw lichaam geldt precies hetzelfde: na een nacht rust heb je nieuwe energie nodig om de dag goed te starten!

3X EEN SNELLE START

- Smeer 's avonds boterhammen voor de volgende ochtend. Appeltje erbij: klaar!
- Maak overnight oats, lekker met blauwe bessen!
- Neem een kom volkorenflakes met melk en een banaan.

QUICK & SMOOTHIE

- Schenk 200 ml halfvolle yoghurt in de blender, doe er 4 scheppen haverhout bij. Een halve banaan in plakjes erbij en wat aardbeien. Blenden maar!



Ook lekker met mango. Of met bosvruchten uit de vriezer!

LEKKER OP BROOD!

TOP 5 HARTIG BELEG

- 1 **ZUIVELSPREAD**
- 2 **100% PINDAKAAS**
- 3 **HUMMUS**
- 4 **EI**
- 5 **KAAS (30+)**

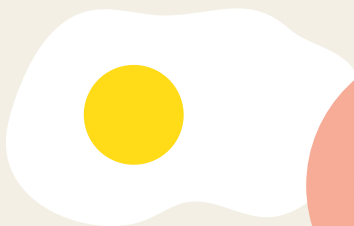
Varieer en beleg dun!

TOP 5 ZOET BELEG

- 1 **APPELSTROOP**
- 2 **JAM**
- 3 **HONING**
- 4 **VRUCHTENHAGELSLAG**
- 5 **GESTAMPTE MUISJES**

PAUZE!

Wat eet jij in de pauze? Neem je brood mee van thuis? Of koop je iets in de kantine of supermarkt? Reken eens uit hoeveel je daar per maand aan kwijt bent. Misschien toch wat vaker iets van huis meenemen?



Wist je dat in ei **biotine** zit? Dat helpt je huid & haar gezond te houden.

DIT IS LEKKER!

- 1 **VOLKORENBROOD MET OMELET. SLIM: KUN JE DE AVOND ERVOOR AL KLAAR MAKEN**
- 2 **VOLKORENBOLLETJES, DUN LAAGJE MAYO, PLAKJES KAAS, SLA EN TOMAAT**
- 3 **VOLKORENWRAP MET HUMMUS EN RAUWE SPINAZIE OF MET ROOMKAAS, AVOCADO EN KIPFILET**

EERSTE HULP BIJ TREK OP SCHOOL

- **FRUIT IN EEN BAKJE**
- **EEN PAK CRACKERS OF RIJSTWAFELS IN JE LOCKER**
- **EEN ZAKJE ONGEZOUTEN NOTEN IN JE TAS**

Sofie (14 jaar): "Druiven, aardbeien en bessen vind ik lekker om mee naar school te nemen. Die hoeft je ook niet 'af te happen'. En soms neem ik appel of peer mee, maar dan **snij ik het alvast klein** en neem ik het mee in een bakje."

Ook handig als je een beugel hebt!

LUNCH BREAK

Een gezonde lunch? Met volkorenbrood, (karne)melk en snackgroente heb je een goede basis! Helpt ook tegen de bekende trekaanval in de middag...



Brood of andere koolhydraten skippen omdat je wilt afvallen? Dat lijkt misschien een goed idee, maar is het niet! Je kunt behoorlijke tekorten aan voedingsstoffen krijgen als je zomaar iets schrapt. Ook als je bijvoorbeeld vlees of zuivel uit je voeding haalt. **Advies nodig? Kijk eens op de site van jouwggd.nl/gezondheid/gezond-eten-en-drinken.** Of vraag advies aan de jeugdarts of jeugdverpleegkundige op jouw school.

@HOME

Doordeweeks meer fruit en snackgroente, en alleen in het weekend chips en frisdrank: deal! Maak slimme afspraken met je ouders, zodat zij ook de goede dingen kopen. Zo help je jezelf om minder te snoepen. Dat werkt helemaal goed als fruit en snackgroente voor het grijpen liggen: op tafel of op ooghoogte in de koelkast.



EERSTE HULP BIJ STEVIGE TREK

- EEN TOSTI ZIE TOSTI TOP 3
- EEN SCHAALTJE KWARK OF YOGHURT MET MUESLI
- DE SMOOTHIE VAN PAGINA 7



Wist je dat je best veel zuivel nodig hebt?

De eiwitten en calcium in zuivel heb je nodig voor je groei, je botten en je spieren. Check **pagina 4** om te zien hoeveel melk, yoghurt en kaas je ongeveer nodig hebt per dag.



Aisha (16 jaar): “Als ik uit school kom, heb ik altijd enorme trek. Vroeger ging ik alle kasten door, op zoek naar lekkers of pakte ik ijs uit de diepvries. Dat vond mijn moeder echt niet oké. Nu pak ik eerst een boterham met wat drinken. Dan heb ik daarna geen trek meer. Dat is dan ook mijn tip, neem uit school gewoon een boterham, iets gezonds. Dan voel je je beter en je gaat het ook zien aan je lijf.”



TOSTI TOP 3

1. VOLKORENBROOD, HALVARINE, KAAS, ANANAS, ITALIAANSE KRUIDEN.
2. VOLKORENBROOD, HALVARINE, MOZZARELLA, ACHTERHAM, TOMAAT.
3. VOLKORENBROOD, HALVARINE, PINDAKAAS, SAMBAL BADJAK.



1,5 TOT 2 LITER

Zoveel vocht heb je nodig op een dag. Vaak hoofdpijn? Je bent niet de enige! Dat kan komen doordat je te weinig drinkt. **Tip: zet een fles water of thermoskan thee op tafel** als je je huiswerk maakt.

HOEVEEL SUIKERKLONTJES?!

Flesje water

Energydrink
blikje 250 ml

Flesje sinaas-
appelsap 330ml

Blikje cola
330ml

Flesje oranje
sportdrink 330ml



ENERGYDRINKS

De een vindt het smerig, de ander zweert erbij. Van de cafeïne die erin zit, kun je onrustig en nerveus worden en zelfs hartkloppingen en slaapproblemen krijgen. En dan hebben we het nog niet eens over de suikers en zuren... Kortom: beter van niet.

KISS PROOF

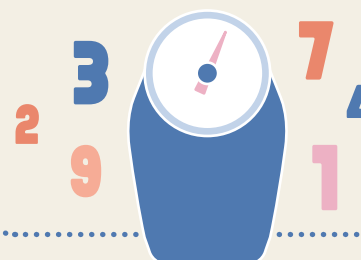
Wist je dat frisdrank – gewone, light en zero – vol zit met zuren? En die tasten je tanden (en beugel!) aan. Als je frisdrank neemt, drink het dan in één keer op. Of drink het als je toch al iets eet. Dat is beter voor je gebit.



SPORTDRANK

De beste dorstlessen als je gaat sporten? **Water!** Je kunt het vóór, tijdens en na het sporten drinken. Je tanden gaan er niet kapot van en je krijgt geen kilo's onnodige suikers binnen. Een sportdrink is alleen nodig als je echt aan topsport doet.

Gewicht zegt niet alles. Als je meer spieren krijgt, word je zwaarder, maar je lichaam toont vaak strakker. Heb je vragen over je gewicht, spieropbouw of sportvoeding: neem dan contact op met een jeugddiëtist in jouw buurt.



Ook eiwitshakes zijn meestal niet nodig.

Je krijgt voldoende eiwitten binnen, ook voor je spieropbouw, door gewoon gezond te eten. Neem na het sporten bijvoorbeeld een schaalje kwark of yoghurt met noten en rozijnen.

VOOR OF NA?

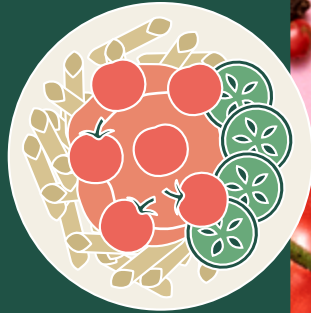
Sport (of werk) je tijdens etenstijd? Vraag je ouders om de avond ervoor wat meer te koken. Dan kun je dat opwarmen en wat eerder eten. Of eet tijdens de lunch warm en neem voor het sporten een boterham. Dat ligt minder zwaar op de maag. Je kunt de maaltijd ook omdraaien: het toetje (yoghurt met fruit, noten of muesli) voordat je gaat sporten en het hoofdgerecht daarna.

NIX18

Wist je dat alcohol een direct effect heeft op de ontwikkeling van je hersenen? Vandaar ook de regel NIX tot je 18e! En 0.0%! Ook dat wordt afgeraden, omdat je dan na je 18e misschien wel meer alcohol gaat drinken.

AAN TAFEL!

Als je zelf kookt, bepaal jij wat er op tafel komt ;-). Dat kan helpen als je weinig lust. Nieuwe smaken proberen, is ook makkelijker als je ze combineert met smaken die je wél lust. Handig! Dan kun je straks gewoon gezellig bij vrienden blijven eten.



JOUW MAALTIJD BASICS: GROENTEN + AARDAPPELS/GRANEN + EIWITTEN

- ➔ **Groentecurry** met zilverslijst en kipfilet
- ➔ **Andijviestamppot** met vissticks
- ➔ **Spinazie** met volkorenpasta en cashewnoten



Eet je vegetarisch? Let dan op voldoende ijzer.

Dat zit in volkorenproducten, peulvruchten, noten en ei. Het is ook aan sommige vleesvervangers toegevoegd. Eet je bij elke maaltijd iets van fruit of groente, dan wordt het ijzer beter opgenomen.

EERSTE HULP BIJ TREK 'S AVONDS

Als je overdag te weinig eet, kun je 's avonds behoorlijk trek krijgen. Je kunt er zelfs de volgende dag nog last van hebben. Om dat te voorkomen, kun je maar beter een slimme snack nemen:

- ➔ **Handje ongezoeten noten** of studentenhaver
- ➔ **Schaaltje kwark** met appel en kaneel
- ➔ **Volkoren boterham** met pindakaas en banaan
- ➔ **Volkoren cracker** met avocado en kaas

NOTITIES

COLOFON

Deze brochure is een uitgave van: de Nederlandse Zuivel Organisatie en kan besteld worden op zuivelengezondheid.nl.

Tekst: Voedingsjungle, kennis & communicatie over voeding van kinderen

Ontwerp en illustraties: Ready for take-off

Aan deze brochure werkten mee: Esther Konijn (jeugddiëtist), Pim Jansen (arts M&G, jeugdarts), Linsey Brunekreef (jeugdverpleegkundige), Erik Reukers (orthodontist) en Lianne Lageweg (mondhygiënist).

De inhoud van deze brochure is met de grootste zorg samengesteld op basis van richtlijnen van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum, het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid en het Ivoren Kruis. **Heb je vragen of wil je graag persoonlijk advies? Neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige op jouw school, je huisarts of een jeugddiëtist.**

Zit jij op de middelbare school?
En wil je je fitter voelen?
Heb je wel eens moeite om
je te concentreren, of last van
hoofdpijn? Wil je gezonder
eten, maar weet je niet hoe?
Dan is dit boekje voor jou!

In dit boekje staan tips en
tricks om wat vaker voor
gezond te kiezen. Tips voor
je ontbijt, lunch, avondeten
én voor de lekkere trek
tussendoor. Probeer het
eens, en kijk wat voor
jou werkt!

