

JIJ EN JE LICHAAM

Voeding en JOUW EETGEDRAG



WAT IS 'GEZOND ETEN'?

Er zijn veel meningen over wat 'gezonde voeding' inhoudt – en veel van die meningen spreken elkaar tegen! Het verandert ook steeds. Het is bijna niet bij te houden wat nu wél gezond gevonden wordt en wat niet meer. Waar komt de verwarring vandaan?

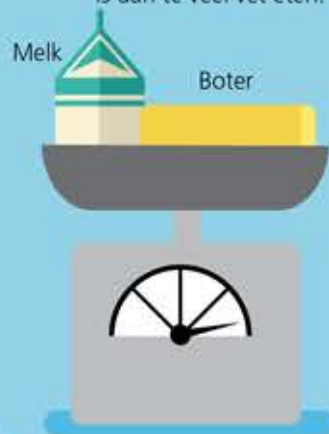
Wel en niet goed

Producten kunnen zowel gezond als ongezond voor je zijn. Zo is het eten van veel rood vlees niet goed voor je darmen. Maar als je **bloedarmoede** hebt, is rood vlees juist goed voor je om je ijzertekort aan te vullen.



We leren steeds bij

We leren steeds meer over de effecten van onze voeding op ons lichaam. Dat is goed nieuws, maar het kan ook zorgen voor verwarring. Bijvoorbeeld: eerst dachten onderzoekers dat eten met zo min mogelijk vet gezond was. Maar nu zeggen ze dat te veel suiker veel slechter is dan te veel vet eten.



???

Wat een onzin!

Er worden vaak adviezen gegeven (vooral online), die niet betrouwbaar zijn. Sommige websites raden bijvoorbeeld aan om niet te eten en alleen sapjes te drinken, maar het is helemaal niet bewezen dat dat gezond is. Lang niet alles wat op het internet te lezen staat, is waar!



IN DE WAR!?

Dat is logisch!

Er zijn een paar tips voor gezonde voeding waar alle wetenschappers het mee eens zijn...

Luister naar je lichaam

Als je ongeveer de hoeveelheid calorieën eet en drinkt die je nodig hebt, is dat het beste voor je gezondheid. Luister goed naar je lichaam en eet wat als je trek krijgt.



Eet gevarieerd

Om zoveel mogelijk verschillende voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen te krijgen, moet je gevarieerd eten. Kies daarom producten uit de verschillende groepen voedingsstoffen.

Eet echt eten

Hoe verser of puurder je eten is, hoe meer voedingsstoffen het bevat. Een verse appel is beter voor je dan een stuk voorverpakte appeltaart. Koken met verse producten is altijd beter dan een kant-en-klaarmaaltijd (maar soms heb je er helaas geen tijd voor).



Vandaar dit advies:

Eet meestal gezond

Deskundigen zeggen dat je beter *meestal* gezond kunt eten, in plaats van te proberen het perfect te doen. Want dan zul je je altijd druk moeten maken of je eten wel gezond genoeg is. Dat geeft een hoop stress... Af en toe mag je best genieten van een stuk taart op een feestje, een ijsje op het strand of een hamburger die te groot is voor je mond.

ONGEZONDE VOEDING

Je zult inmiddels wel snappen waarom gezonde voeding belangrijk voor je is. En je weet welke producten goed voor je zijn. Af en toe een ongezonde maaltijd is helemaal niet erg. Maar wat als je nooit gezond eet?

Tekorten

Als je niet gevarieerd eet, kun je belangrijke voedingsstoffen tekortkomen. En hierdoor kun je ziek worden.

Geen fruit en groenten

Als je nooit fruit of groenten eet, kun je een vitaminetekort krijgen. Je mist dan vooral vitamine C, waardoor je de heel vervelende ziekte **scheurbuik** kunt krijgen. Door scheurbuik krijg je pijn en een vlekkerige huid, je tanden vallen uit en je voelt je ellendig en uitgeput.

Vroeger kregen zeemannen vaak scheurbuik. Nu komt de ziekte niet veel meer voor.

Konden we maar appels en citroenen meenemen op onze reis!



Te weinig eiwitten

Als je te weinig eiwitten eet, kun je breekbare nagels en haren krijgen, naast slappe spieren. Je bent dan gauw moe. Ook kan het lang duren voor een wondje geneest, een blessure overgaat of voor je puistjes weer weggaan. Oudere mensen met een eiwittekort breken soms sneller iets.



Te weinig ijzer

Tieners, en dan vooral meisjes, hebben regelmatig last van een ijzertekort. Hierdoor voel je je moe en ben je snel boos. Ook kun je benauwd zijn en duizelig worden als je snel opstaat. Vaak zie je ook wat bleek en heb je last van hoofdpijn.



Te weinig vetten

Als je te weinig vetten eet, kunnen je haar en je huid droog gaan aanvoelen. Bovendien kun je moeite krijgen met je concentratie of met je geheugen, omdat je hersencellen ook vet nodig hebben.

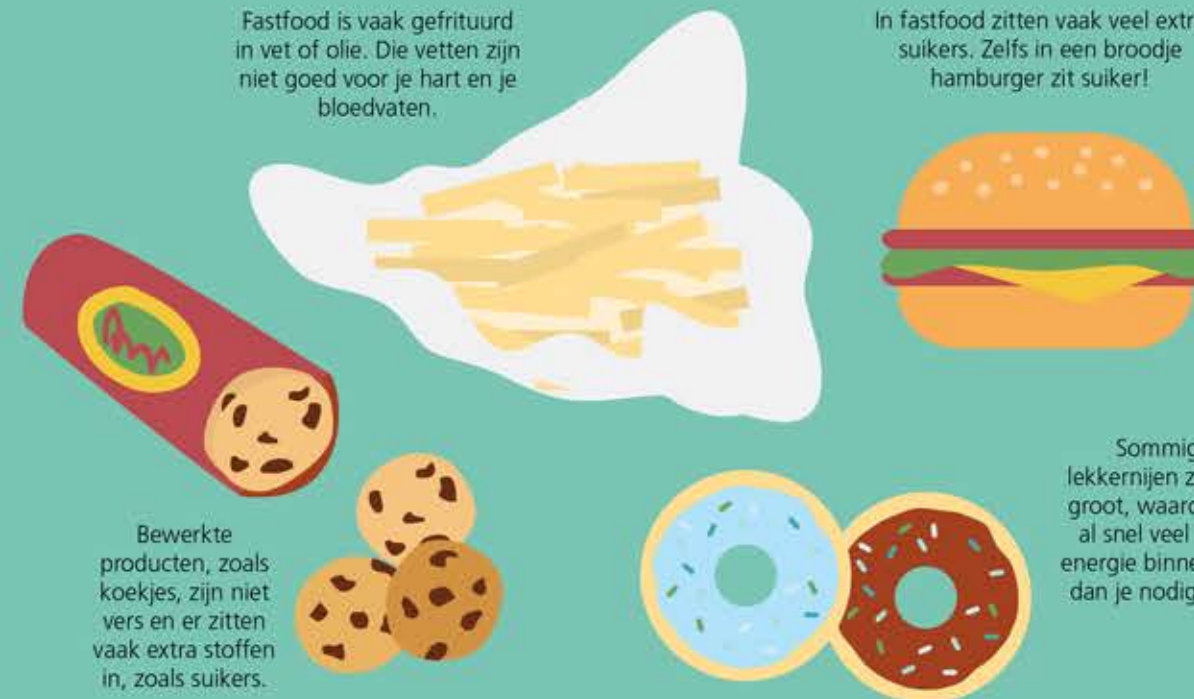


Fastfood

'Fastfood' of de 'snelle hap' is voedsel dat heel veel calorieën bevat, maar heel weinig voedingsstoffen. Je kent het wel: even snel een hamburger halen, of langs de snackbar. Of je laat een pizza bezorgen met een blikje frisdrank. Maar waarom is dat zo slecht voor je?

Fastfood is vaak gefrituurd in vet of olie. Die vetten zijn niet goed voor je hart en je bloedvaten.

In fastfood zitten vaak veel extra suikers. Zelfs in een broodje hamburger zit suiker!



Bewerkte producten, zoals koekjes, zijn niet vers en er zitten vaak extra stoffen in, zoals suikers.

Sommige lekkernijen zijn erg groot, waardoor je al snel veel meer energie binnenkrijgt dan je nodig hebt.

Natuurlijk is het geen probleem om af en toe fastfood te eten. Maar als je het altijd eet, kun je een tekort krijgen aan vitamines zoals vitamine C en mineralen zoals ijzer.

Wat is er mis met suiker?

Suiker is een natuurlijk product waar je energie van krijgt. Waarom is het dan zo slecht voor je? Onderzoekers hebben ontdekt dat het eten en drinken van te veel suiker gezondheidsproblemen kan geven:

- Suiker tast je tanden aan, waardoor je gaatjes kunt krijgen. Je kunt er **diabetes** type 2 (suikerziekte) door krijgen.
- Het kan verslavend zijn, zeker als er ook vet in een product met suiker zit.
- Als je ervan eet, wil je alleen maar meer.
- Je kunt gemakkelijk veel suiker eten, zonder een vol gevoel te krijgen. Zo krijg je dus veel meer calorieën binnen dan je nodig hebt.



JIJ EN JE LICHAAM



Voeding en JOUW EETGEDRAG

Wat is gezond eten? Wat gebeurt er als je nooit gezond eet? Er is zoveel informatie over voeding, dat het niet gek is als je niet goed meer weet wat je nu beter wel of niet kunt eten. Je vraagt je misschien af wat 'goede' en 'slechte' producten zijn, wat BMI is en of je nu meer koolhydraten moet eten, of juist niet.

In dit boek lees je feiten (en fabels!) over gezonde voeding. Kennis die je helpt om keuzes te maken die goed voor jou zijn en die jou gezond houden.

Zo lees je bijvoorbeeld over: Gezonde voeding • Voedingsstoffen • Diëten • Tanden • Allergieën • Hygiëne • Eetstoornissen

Deze serie bestaat uit vier boeken:



978-90-8664-686-9



978-90-8664-684-5



978-90-8664-685-2



978-90-8664-687-6



corona



9 789086 646876

www.schoolsupport.nl

