

SPREEKBEURT OF WERKSTUK

HOE EET IK GEZOND?

Hieronder vind je alle informatie die je nodig hebt voor een spreekbeurt of werkstuk over gezond eten. De verschillende onderwerpen waar je in je spreekbeurt of werkstuk over kunt vertellen, noemen we de stappen. Hieronder noemen we die stappen eerst kort. Daarna worden ze uitgelegd.



Stap 1) Gezond eten, hoe doe ik dat?
Schijf van Vijf

Stap 2) Eten, wat heb je ongeveer nodig op een dag?
Een tabel met wat je ongeveer nodig hebt per dag.

Stap 3) Wat zit er in eten en wat heb je eraan?
Belangrijke voedingsstoffen

Stap 4) En snoep enzo?
Hoeveel snoep kan je eten?

Stap 5) En klaar ben je, of niet?
Wat moet je doen om snoep te verbranden?

Stap 6) Laatste check

Waar let je leraar waarschijnlijk op bij een spreekbeurt?
Waar let je leraar waarschijnlijk op bij een werkstuk?
Waar vind je meer info?

Stap 1) Gezond eten, hoe doe ik dat?

Je eet gezond als je zorgt dat je iedere dag alle stoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft. De Schijf van Vijf is door het Voedingscentrum gemaakt om je hiermee te helpen. Als je het plaatje bekijkt zie je in het midden 5 regels. Daar omheen zie je vakken met eten en drinken erin. Eerst worden de regels uitgelegd en daarna de vijf vakken.



Schijf van Vijf - De regels voor gezond eten

1. Eet gevarieerd

Gevarieerd eten betekent dat je uit alle vakken van de Schijf van Vijf eet. Als je gevarieerd eet, weet je zeker dat je alles binnenkrijgt wat je nodig hebt. Het is natuurlijk ook veel lekkerder om niet iedere dag hetzelfde te eten! Check de kliktafel om te zien wat voor gezonde stoffen er in verschillende etenswaren zitten.

2. Niet te veel

Dit is een heel simpele regel: te veel eten is niet goed. Als je vaak meer eet en drinkt dan je nodig hebt, word je dikker. Als je echt te zwaar bent, heb je een grotere kans om sommige ziektes te krijgen. Bijvoorbeeld diabetes, ook wel 'suikerziekte'.

3. Minder verzadigd vet

Er zijn twee soorten vetten: onverzadigd vet en verzadigd vet. **Onverzadigd** vet is **oké** vet. **Verzadigd** vet is **verkeerd** vet. Dat verkeerde vet is slecht voor je aderen. Wil je fit blijven? Dan kun je er beter zo weinig mogelijk van eten! In croissants, stroopwafels en roomboter zit veel verkeerd vet. Ontbijtkoek, café noir en zachte margarine of halvarine uit een kuipje bevatten oké vet. Als je meer over vet wilt weten, kun je de Vetwijzer van het voedingscentrum downloaden via deze link: <http://www.voedingscentrum.nl/NR/rdonlyres/0ED1AC39-492E-475B-ABC4-60E786D855F8/0/vetwijzer.pdf>



4. Veel groente, fruit en brood

Groente, fruit en brood zorgen ervoor dat je veel belangrijke voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen binnenkrijgt. Je darmen zijn ook erg blij als je veel groente, fruit en brood eet, omdat er veel vezels in zitten. Die vezels zorgen ervoor dat je darmen niet verstopt raken.

5. Veilig

Veilig eten houdt bijvoorbeeld in dat je geen rotte, bedorven dingen eet. Maar het betekent ook dat je geen vieze handen hebt als je kookt en dat de keuken schoon is. Als je ranzig omgaat met eten, krijgen bacteriën alle ruimte. Op die manier loop je grote kans ziek te worden.

De vakken uit de Schijf van Vijf

Deze schijf is verdeeld in vakken met verschillende soorten eten, zoals groente en fruit of brood, granen en aardappelen. Je hebt uit ieder vak iedere dag iets nodig. In het midden van de schijf staan vijf regels over gezond eten. Als je snapt hoe dit allemaal werkt, weet je of je gezond eet.

Dit zijn de vakken uit de Schijf van Vijf:

1. Groente en fruit
2. Brood, (ontbijt)granen, aardappelen,
3. Zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers
4. Vetten en olie
5. Dranken

Je moet elke dag iets uit ál deze vakken eten. Hoeveel dat voor jou is, staat in stap 2.

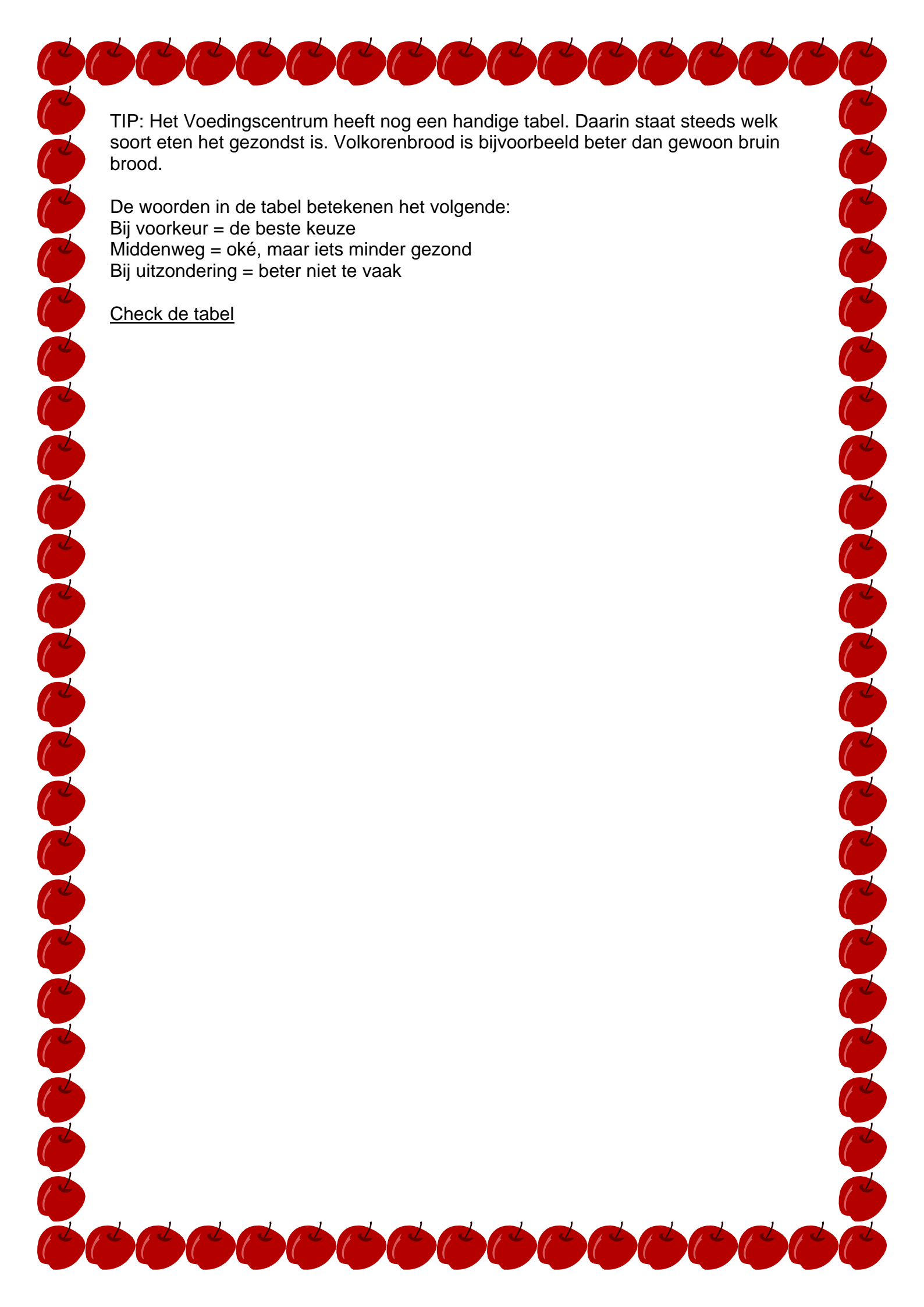
Stap 2) Eten, wat heb je nodig op een dag?

In deze tabel staat hoeveel eten je ongeveer nodig hebt op een dag om alles binnen te krijgen. Bedenk wel dat het maar een richtlijn is! Het is het belangrijkste dat je gezond eet, een beetje meer of minder is niet altijd een probleem. In de tabel staan natuurlijk geen snacks, snoep en frisdrank. Hoe dat zit, lees je bij stap 4. Nu gaat het om het eten dat je lichaam echt nodig heeft.

| | 4 tot 12 jaar | 12 tot 20 jaar |
|---|--|--|
| Brood | 3-5 sneetjes (105-175 gram) | 5-7 sneetjes (175-245 gram) |
| Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten (dit zijn bonen en linzen) | 100-150 gram 2-3 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten | 200-250 gram 4-5 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten |
| Groente | 150 gram (3 groentelepels) | 200 gram (4 groentelepels) |
| Fruit | 2 vruchten (200 gram) | 2 vruchten (200 gram) |
| Zuivel | 300-450/600 ml*) melk(producten) en 10-20 gram kaas (½ - 1 plak) | 500 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak) |
| Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers zoals tofu, Quorn, Tivall en Valess | 50-100 gram | 100-120 gram |
| Halvarine, margarine, olie of ander spul waar je vlees of vis in bakt | 15-35 gram | 20-30 gram |
| Drinken | 1-1,5 liter | 1,5 liter |

© Voedingscentrum - eerlijk over eten

*) De kleinste hoeveelheden gelden voor de jongste kinderen. Voor de oudere kinderen in deze groep geldt 450-600 ml.



TIP: Het Voedingscentrum heeft nog een handige tabel. Daarin staat steeds welk soort eten het gezondst is. Volkorenbrood is bijvoorbeeld beter dan gewoon bruin brood.

De woorden in de tabel betekenen het volgende:

Bij voorkeur = de beste keuze

Middenweg = oké, maar iets minder gezond

Bij uitzondering = beter niet te vaak

Check de tabel

Stap 3) Wat zit er in eten en wat heb je eraan?

Iedereen weet dat je eten nodig hebt. Maar waarvoor eigenlijk? Je hebt eten nodig vanwege twee dingen: energie en voedingsstoffen. Je kunt je voorstellen dat je zonder energie niets kunt. En ook voedingsstoffen heb je hard nodig. Ze zorgen dat je lichaam de volgende dingen kan:

- Groeien
- Beschermen tegen ziekten
- Dingen repareren die stuk zijn in je lichaam, zoals het genezen van wondjes
- Het maken van energie, waardoor je kunt sporten, fietsen of traplopen

Tot nu toe zijn er ongeveer vijftig verschillende voedingsstoffen ontdekt. Die zijn allemaal heel belangrijk. Hieronder wordt van een aantal belangrijke voedingsstoffen verteld wat ze doen en in welke etenswaren je ze vindt. Maar eerst wat meer over energie, want dat zit in alles wat je eet.

Calorieën en energie

Je eten geeft je energie, zoals een auto energie krijgt uit benzine. Die energie wordt gemeten in kilocalorieën. In een kilocalorie zitten 1000 calorieën noemen. Eigenlijk is 1 kilocalorie 1000 calorieën. Maar niet alles wat je eet geeft evenveel energie. IJsbergsla heeft bijvoorbeeld minder calorieën dan patat. Mensen verschillen trouwens van auto's: als de tank van een auto vol is, stopt de pomp automatisch. Bij je lichaam gebeurt dat niet. Als je meer eet dan je lichaam nodig heeft, wordt je dikker, de energie wordt opgeslagen. Eet dus niet te veel! Hoeveel calorieën je ongeveer nodig hebt kan je in deze tabel opzoeken.

Hoeveel calorieën heb je ongeveer nodig?

| | Actief | Niet-actief |
|-------------------|----------------|----------------|
| Meisjes 4-8 jaar | 1500 calorieën | 1400 calorieën |
| Jongens 4-8 jaar | 1700 calorieën | 1500 calorieën |
| Meisjes 9-13 jaar | 2300 calorieën | 2100 calorieën |
| Jongens 9-13 jaar | 2500 calorieën | 2200 calorieën |

Je bent actief als je meer dan één uur per dag buiten speelt, loopt of fietst. Dat betekent meestal dat je minder dan twee uur per dag tv-kijkt en computert.

Als je meer dan 2 uur per dag tv-kijkt of computert, ben je niet-actief. Je zult dan meestal minder dan één uur per dag buitenspelen, lopen, fietsen of andere dingen doen waarbij je veel beweegt.



Belangrijke voedingsstoffen

Eiwitten

Waarvoor: Eiwitten zijn de bouwstenen voor je lijf. Ze zorgen voor de opbouw van weefsel. Daarom heb je ze heel hard nodig voor opbouw en herstel van je cellen, spieren, organen, zenuwstelsel, botten en bloed.

Waarin: Brood, granen, tahoe, tempé en peulvruchten, zoals bruine en witte bonen. Maar ook in dierlijke producten zoals vlees, vis, melk en eieren.

Vetten

Waarvoor: Vet is nodig als energiebron en voor essentiële vetzuren en vitamine E. In sommige vetten zitten ook vitamine A en D. Vitamine A is goed voor je ogen.

Vitamine D voor je botten en tanden. Vitamine E beschermt je cellen. Je hele lijf bestaat uit cellen. Essentiële vetzuren zijn nodig voor een gezonde huid en haren.

Waarin: Alle vetten en oliën zorgen voor vitamine E en essentiële vetzuren. Vitamine A en D zit alleen in halvarine, margarine en bak- en braadproducten.

Koolhydraten

Waarvoor: Koolhydraten zorgen voor energie en het is brandstof voor je hersenen.

Zoals benzine voor een auto. Er zijn veel soorten koolhydraten: glucose (druivensuiker), zetmeel, sacharose ('gewone suiker' uit de suikerpot), fructose (vruchtensuiker) en lactose (melksuiker).

Waarin: Koolhydraten in de vorm van zetmeel komen voor in brood, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten (bruine en witte bonen). Vruchten en vruchtensap bevatten vruchtensuiker en druivensuiker. In melk, karnemelk en yoghurt zit melksuiker. In bijvoorbeeld snoep, koek, gebak, frisdrank en dergelijke zit riet- of bietsuiker.

Vezels

Waarvoor: 'Vezels' is een verzamelnaam voor allerlei verschillende stoffen uit planten. Deze stoffen geven stevigheid en vorm aan een plant. Je kunt ze een beetje vergelijken met de botten in jouw lichaam. Als de plant geen vezels had, zou 'ie als een pudding in elkaar zakken. Net als jij, als je geen botten had. Die 'plantenbotten' zijn ook erg goed voor jouw lichaam. Ze zorgen ervoor dat je darmen goed werken en je gemakkelijk kan poepen. Waarin: Vezels zitten in plantaardige producten als brood, aardappelen, fruit en groente.

Vitamines

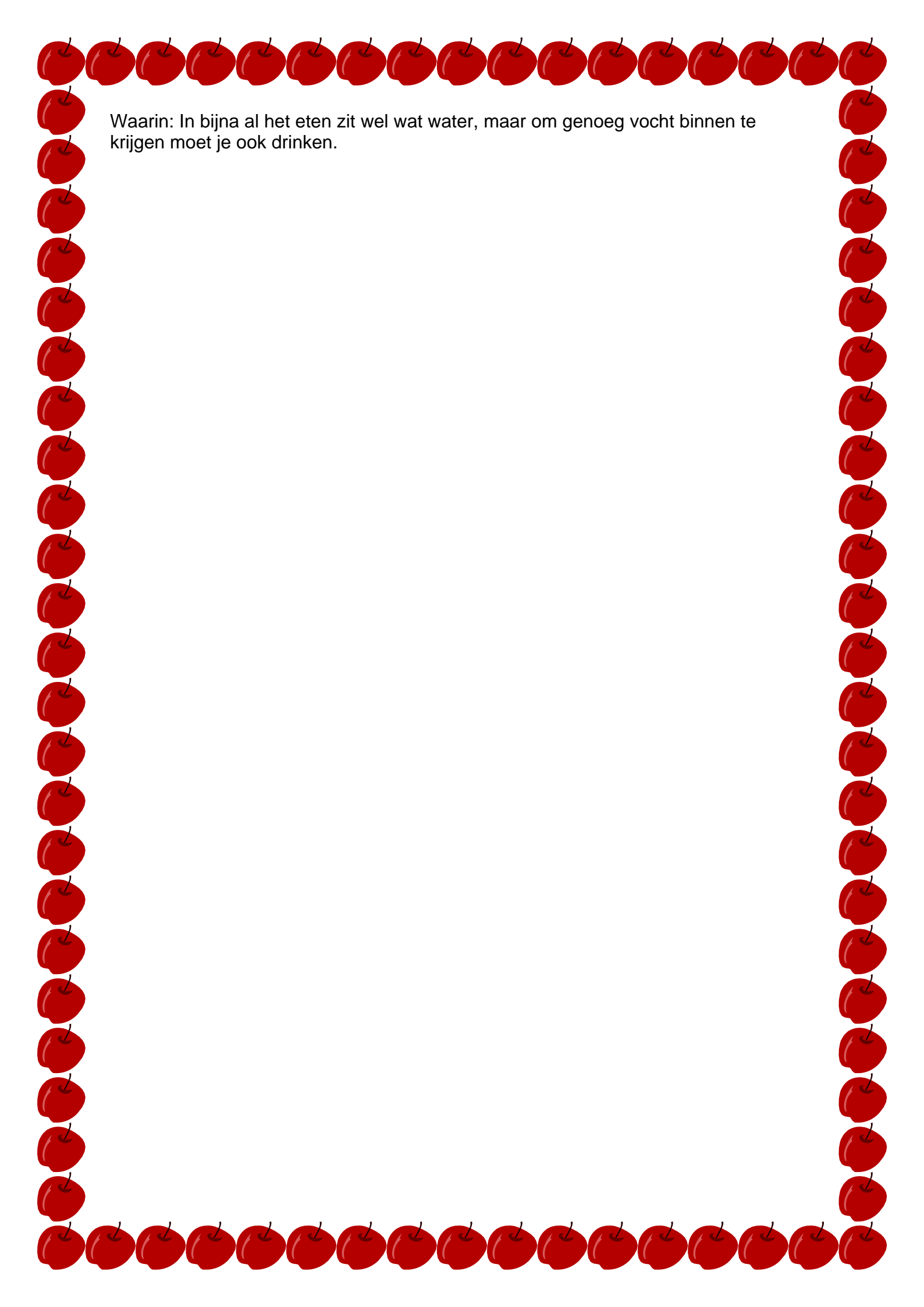
Waarvoor: Vitamines en mineralen zijn superkleine stoffen. Ze zijn allemaal nodig om je lichaam goed te laten werken. Alle vitamines zijn namelijk goed voor iets anders.

[Download de Vitaminewijzer](#) om te kijken waar welke vitamine goed voor is. Ook mineralen, zoals kalk voor je botten en ijzer voor je bloed, staan hierop.

Waarin: Je vindt vitamines in alle vakken van de Schijf van Vijf staan.

Water

Waarvoor: Water zit overal in je lichaam. Je bestaat zelfs voor meer dan de helft uit water! Omdat water ervoor zorgt dat andere stoffen door het lichaam vervoerd worden, is het de belangrijkste opbouwende stof in je lichaam. Water helpt je lichaam ook op temperatuur te blijven.



Waarin: In bijna al het eten zit wel wat water, maar om genoeg vocht binnen te krijgen moet je ook drinken.

Stap 4) En snoep en frisdrank enzo?

Jammer maar helaas! Snoep, snacks en cola worden overgeslagen in de Schijf van Vijf. Al deze dingen zijn extra's die je lichaam niet écht nodig heeft. Dit betekent niet dat je ze nooit mag eten. Als je drie maaltijden op een dag eet en iets uit alle vakken van de schijf hebt gehad, is er meestal nog wel ruimte voor een beetje snoep en fris. Hoeveel van dit soort snacks en extra's je nodig hebt verschilt per persoon.



Sport of MSN?

Hoe meer je buiten speelt en sport, hoe meer energie je lichaam verbrandt. Hang jij de hele dag op de bank? Dan kun je minder snacken dan wanneer je veel sport. Ook als je bij je ontbijt, lunch en avondeten al veel calorieën hebt gegeten en gedronken, blijft er minder ruimte over. Bijvoorbeeld allemaal boterhammen met hagelslag.

Een voorbeeld: Je kunt ingewikkelde sommen maken over hoeveel snoep je 'mag' eten met de tabel 'hoeveelheid calorieën voor extra's voor extra's'. Een jongen van acht heeft dan, als hij normaal eet en niet zo actief is, zo'n 300 calorieën per dag 'over'. Hij zou dan als extra's kunnen kiezen voor:

- 4 dropjes
- 1 handje chips
- 1 glas frisdrank, cola of sinas bijvoorbeeld

Dat is samen ongeveer 300 calorieën. Zin in meer snoepgoed? Dan moet je toch echt actiever zijn, anders slaat je lichaam het op als vet!

Snoeptips

- Eet en drink niet vaker dan 4 x per dag iets tussendoor.
- Neem een beetje. Dus een koekje, een handje chips of een paar dropjes en geen halve maaltijd.
- Gezond snoepen: fruit, kleine tomaatjes of worteltjes, ontbijtkoek, eierkoek, komkommer, kleine maïskolfjes of een beetje popcorn

Drinktips

Drinken vult niet echt, maar je er zitten vaak wel veel calorieën in.

- Drink deze drankjes niet te veel: Frisdrank met suiker, yoghurtdrink met suiker, chocolademelk, vruchtensap zoals appelsap of sinaasappelsap en aanmaaklimonade.
- Wel drinken: Thee (met een vruchtensmaakje bijvoorbeeld), water of light frisdrank. Drink niet meer dan 3 glazen light frisdrank.

Stap 5) En klaar ben je, of niet?

Naast gezond eten is bewegen ook belangrijk. Om fit te blijven is het slim elke dag minstens een uur te bewegen. Alles wat je maar kunt bedenken telt mee:

- buiten spelen
- fietsen
- naar school lopen
- skaten
- touwtje springen
- shoppen (wel een beetje actief natuurlijk)
- bal hooghouden
- en veel meer...

Tip: Ga niet langer dan twee uur per dag computeren en/of tv-kijken.





Stap 6) Laatste check

Waar let je leraar waarschijnlijk op bij een spreekbeurt?

De lengte van je spreekbeurt
Het aantal plaatjes en meegebrachte voorwerpen
De inhoud van je spreekbeurt
Het aantal gebruikte informatiebronnen
Dat je niet voorleest maar vertelt
Of je duidelijk verstaanbaar spreekt
Of je in je eigen woorden spreekt
Of de klas het verhaal goed kan snappen
Gebruik van stopwoordjes of gekke gebaren

Waar let je leraar waarschijnlijk op bij een werkstuk?

Of je een duidelijke titel hebt
De inhoudsopgave
Waar je de informatie vandaan hebt
De indeling
Goed taalgebruik
De plaatjes en hoe het er verder uitziet
Of je een mooie voorkant hebt

Waar vind je meer informatie?

Links

[Hoe eet ik gezond?](#)
[De vakken van de schijf van vijf](#)
[De regels van de schijf van vijf](#)
[De caloriechecker](#)
[BMI-meter: heb je een gezond gewicht?](#)
[Schijf van Vijf-spel](#)
[Willem Wever over eten en drinken](#)

Je kunt het Voedingscentrum ook bellen: 070-306 8888 (van maandag tot en met vrijdag van negen tot vijf).