

Quizspel: stellingen voor de bovenbouw

Wat weten de leerlingen over hun eten? Wat is waar over voeding en sport? Deze stellingen kun je gebruiken voor het Quizspel of andere activerende werkvormen.

Doel: de leerlingen leren over voeding en sport via verschillende stellingen
Doelgroep: bovenbouw
Tijd: 10-20 minuten

Stellingen: waar of niet waar?

1. “Je moet meer zout eten als je een uur intensief sport”

Niet waar

Als je intensief hebt gesport, bijvoorbeeld een uur wielrennen, een les bootcamp of spinning, een uur hardlopen of een zware hockeytraining, dan hoef je niet meer zout te eten. Je krijgt namelijk al voldoende zout binnen via je eten.

2. “Sportdranken, sportrepen of sportgels helpen de meeste sporters beter te presteren”

Niet waar

De meeste mensen hebben voor een goede sportprestatie geen sportdranken, -repen of -gels nodig. Je haalt voldoende vocht, energie, mineralen en proteïne (eiwit) uit gewone voeding. Sportvoedingsproducten geven dan alleen maar extra calorieën. Sportdranken, -repen en -gels kunnen in uitzonderingsgevallen wel handiger zijn om snel vocht en energie binnen te krijgen, zoals voor intensieve (top)sporters tijdens langdurige trainingen of wedstrijddagen.

3. “Je kunt prima vegetarisch eten als je veel sport”

Waar

Vegetarisch eten kan, ook als je veel sport. Als je vegetariër bent, is het wel belangrijk om erop te letten dat je genoeg ijzer, vitamine B12, vitamine B1 en eiwit binnenkrijgt. Als je vaak fanatiek aan kracht- of duursport doet kan je wellicht nog wat meer eiwit gebruiken, maar dat kan je ook uit zuivel of plantaardige bronnen zoals bonen halen.



4. “Hoeveel calorieën je verbruikt, hangt onder andere af van je leeftijd”

Waar

Hoeveel calorieën je verbruikt hangt onder andere af van je gewicht, je leeftijd, je geslacht, hoe actief je bent en of je nog groeit. Dat is voor de één dus wat meer dan voor de ander.

5. “Een eiwitshake is nodig om voldoende eiwitten binnen te krijgen als je sport.”

Niet waar

Een eiwitshake is niet noodzakelijk als je sport. Als je gezond en gevarieerd eet krijg je alle nodige eiwitten (proteïnen) al binnen. Toch zijn eiwitshakes populair onder sporters. Maar zelfs ook fanatieke krachtsporters kunnen met een combinatie van wat extra kwark of yoghurt, een beker melk, wat kipfilet, vis of tofu, en een extra portie noten of bonen voldoende eiwit binnenkrijgen.



6. “Meer eiwitname leidt tot meer spiergroei”

Niet waar

Als je meer eiwit binnenkrijgt dan je nodig hebt, leidt dit niet tot meer spiergroei zoals soms gedacht wordt. Een overschot aan eiwitten wordt gebruikt als brandstof, of opgeslagen. Meer eiwitten eten of drinken dan je nodig hebt, heeft dus geen zin. Je krijgt er niet meer spieren van.



6. “Als je sport, moet je ook meer eten”

Niet waar

Als je eet volgens de Schijf van Vijf, krijg je voldoende voedingsstoffen binnen om goed te kunnen bewegen en sporten. Zeker op recreatief niveau. Het is dan niet nodig extra te eten. Beweegrichtlijn voor jongeren tot 18 jaar:

1 uur per dag matig intensief bewegen

3x per week spier- en botversterkende activiteiten

Alleen echt intensieve, fanatieke sporters en (top)atleten, die minstens 3 keer per week 1 tot 2 uur of meer intensief trainen, moeten (veel) meer eten omdat ze veel energie gebruiken. Zeker duursporters op hoog niveau hebben een extreem hoog energieverbruik. Om hun energie in balans te houden, en dus goed te kunnen presteren en op gewicht te blijven, zullen zij meer moeten eten om het extra energieverbruik te compenseren. Dat kan prima met producten uit de Schijf van Vijf. Bijvoorbeeld met extra volkorenbrood, volkorenpasta, zuivel of een extra maaltijd.



8. “Informatie die te mooi is om waar te zijn, is vaak ook te mooi”

Waar

Wondermiddeltjes bestaan niet: er is geen fruitsoort die zorgt dat je nooit ziek wordt of een drankje waar je jong van blijft. Gezond blijf je het langst met een gezond eet- en beweegpatroon. Oftewel: het geheel aan wat je eet, beweegt en drinkt op een dag maakt uit, niet het (mogelijke) effect van één voedingsmiddel.

9. “De omgeving heeft invloed op jouw voedselkeuzes”

Waar

Door onze omgeving worden we verleid tot het maken van (on)gezonde voedselkeuzes. Daarom zou het mooi zijn als we opgroeien in een gezonde eetomgeving waar het makkelijker is om gezonde en duurzame keuzes te maken. Zeker ook op school, want hier breng je veel tijd door.

