

Lekker fit!



Lekker fit!
is goed voor het hele gezin.
Jong geleerd is oud gedaan!



Nederlandse  Hartstichting



Ontbijt broodnodig!

Veel kinderen slaan 's ochtends het ontbijt over. Terwijl het ontbijt juist voor hen misschien wel de belangrijkste maaltijd van de dag is. Wie z'n schooldag begint met een ontbijt, kan zich beter concentreren. Het ontbijt brengt het lichaam weer op gang. En het is brandstof voor de hersenen. Dus begin de dag goed: ontbijt voor je naar school gaat!

Wist u dat een goed ontbijt bestaat uit:

- Brood of muesli?
- Zachte (dieet)margarine of (dieet)halvarine?
- Melk en melkproducten (halfvolle en magere soorten), kaas (probeer 30+ en 40+ kaas) of vleeswaren (minder vette soorten)?
- Fruit of vruchtensap?



Ontbijttips

- 's Avonds al tafeldekken.
- Klaargemaakte boterhammen alvast in de koelkast.
- Ontbijten is even wennen.
- Probeer eens yoghurt, pap of cornflakes, een beschuitje of cracker en fruit of een glas vruchtensap.
- En een boterham als pauzehap.

Het Nationaal Schoolontbijt Met z'n allen op school genieten van een heerlijk gezond ontbijt? Dat kan als u meedoet aan het Nationaal Schoolontbijt, het grootste ontbijtevenement van Nederland. In 2007 zijn er 425.000 schoolontbijtjes geserveerd. Raadpleeg www.schoolontbijt.nl voor meer informatie.



Elke dag: 8-10 glazen drinken

- Een kind heeft elke dag ongeveer 8-10 glazen drinken nodig.
- Kinderen zijn bijna allemaal dol op frisdrank. Hun favoriete drankjes (pakje, flesje) nemen ze graag mee naar school.
- Maar wist u dat 1 glas fris 4 tot 5 suikerklontjes bevat? En je dus veel calorieën inneemt.

Tips voor drinken thuis en op school

- Met thee, melk en melkproducten, water en vruchtensap drink je gemakkelijk 8-10 glazen per dag.
- Melk en melkproducten leveren belangrijke stoffen voor een kind.
- 2-3 bekers halfvolle melk, karnemelk of zuiveldrink zonder suiker per dag is genoeg.
- Kies liever geen volle melk, chocolademelk of zuiveldrink met suiker.
- Maak zelf een glas drinken met siroop of diksap. U bepaalt hoe sterk u de siroop verduint, niet de fabrikant! Willen ze meer? Dan is water een goed alternatief.



Wist u dat:

- Veel scholen regels hebben over wat kinderen wel en wat ze niet mogen drinken en eten? Geef uw kind een stuk fruit mee, een boterham of ontbijtkoek.
- Er lijstjes zijn met 'favoriete producten', 'liever niet producten' en 'niet doen' op de site van het Voedingscentrum. Zie hiervoor www.voedingscentrum.nl.





Van bewegen word je vrolijk!

Bewegen is nodig om gezond te zijn en te blijven. Het is goed voor de botten en de motoriek. De meeste kinderen houden van rennen, ravotten, springen en druk bezig zijn. Toch bewegen kinderen steeds minder omdat ze in een drukke stad wonen, met de auto naar school worden gebracht en gehaald en graag televisie kijken en computeren. Alle uren die ze doorbrengen voor de televisie of achter de computer gaan af van de uren die ze buitenspelen.

Een mens is gemaakt om te bewegen

- Van bewegen word je vrolijk.
- Bewegen zorgt voor een gezonde look.
- Voor kinderen geldt: beweeg zeker 1 uur per dag (dubbel 30).
- Dat maakt de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten kleiner.
- Als je meer eet dan je lichaam verbruikt, word je dikker.



Lekker fit! lespakket

Het lespakket Lekker fit! is een beknopte lesmethode over de thema's voeding, beweging en het maken van gezonde keuzes voor alle groepen van het primair onderwijs. Op de website www.lekkerfitopschool.nl kunt u tips over voeding en beweging lezen. Kinderen krijgen in elk leerjaar een opdracht mee naar huis om samen met hun ouders uit te werken.



Zelf aan de slag!

Wilt u weten hoe u en uw gezin er voor staan? Raadpleeg www.gezondlevencheck.nl van de Nederlandse Hartstichting en www.wateetenbeweegik.nl van het Voedingscentrum en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. Zin in sporten maar je weet niet welke? Kijk op www.sro.nl en kies je sport. Van A tot Z, van acrobatiek tot zwemmen, over sporten. Ga zelf aan de slag, zoek uit wat je leuk vindt en probeer!



Beweegtips

- Ga fietsend of lopend naar school.
- Te weinig tijd? Spreek met andere ouders toerbeurten af.
- Een boodschap doen? Neem de fiets of ga lopend.
- Ga op woensdagmiddag en in het weekend samen iets actiefs doen (zwembad, fietstochtje, boswandeling).
- Kijk op www.beweegkriebels.nl voor actieve binnenspelletjes.
- Kies een passende sport.

Televisie en computer

Van veel televisieprogramma's (Klokhuis, Jeugdjournaal) leren kinderen. En het is vaak ontspannend. Maar het is passief. Zorg ervoor dat kinderen voldoende buitenspelen.

Televisie en computertips

- Spreek een vast kijktijdstip met uw kinderen af.
- Spreek met elkaar af welke lievelingsprogramma's ze willen zien.
- Stel samen een 'kijkschema' op en hang het op een handige (zichtbare) plaats.
- Maak duidelijke afspraken voor het beperkte gebruik van de computer.



Minder kans op hart- en vaatziekten

Kinderen die voldoende bewegen, gezond eten en lekker in hun vel zitten, zijn meestal fit. Zo'n gezonde leefstijl maakt de kans op gezondheidsproblemen kleiner. Dat is belangrijk. Te dik zijn bijvoorbeeld, is ongezond. En de toename van overgewicht is groot. Een op de zes kinderen is te dik. Mensen met overgewicht hebben veel meer kans op hart- en vaatziekten en op diabetes (suikerziekte).



Uit: Ik deel uit! 50 keer trakteren op school (Voedingscentrum)

Traktatietips

- Houdt traktaties klein en geef bij voorkeur iets met weinig calorieën.
- Een traktatie hoeft niet altijd eetbaar te zijn. Maak bijvoorbeeld een grabbelton met kleine cadeautjes.

Voorbeelden:

- Een versierd bekertje met popcorn, verpakt in folie met een mooi lint erom.
- Een soepstengel met een dropveter eraan, een papieren visje aan het eind en klaar is je hengel.
- Een appel of mandarijn met gezichtje, prik er een papieren hoedje op.
- Fruitspies

Op internet is veel informatie te vinden over gezonde voeding voor kinderen. Kijk op www.voedingscentrum.nl of neem de folders over gezond eten en bewegen mee bij huisarts, diëtist of apotheek.

Meer informatie: www.heartjump.nl, www.hartstichting.nl, www.lekkerfitopschool.nl en www.gezonderwijs.nl

Informatielijn: telefoon 0900 3000 300 (lokaal tarief) of

e-mail: Informatielijn@hartstichting.nl