

Scoren voor Gezondheid

Lesprogramma



SCOREN

VOOR GEZONDHEID IS

MEER DAN VOETBAL

Inleiding

Sporten en spelen is niet alleen leuk, maar ook gezond. En dat is best belangrijk. Ook door beter te letten op wat je eet en drinkt, kan je een stuk gezonder leven. En misschien wel net zo fit worden als een echte topsporter.

Profvoetballers uit de Eredivisie weten dit als geen ander. Want hoe dacht je dat zij zo goed zijn geworden? Echt niet door met een zak chips voor de televisie te zitten. Want als je dat teveel doet, kun je het wel vergeten om ooit een beroemde sporter te worden. Het is gewoon heel slecht voor je en je wordt er dik van. En dat is toch het laatste wat jij wilt, of niet soms?

Voetballers willen jou een handje helpen om beter op je gezondheid te letten. Vandaar dat zij meedoen aan Scoren voor Gezondheid! Daarom hier als voorproef op de rest van deze map alvast een paar belangrijke tips:

- Het is belangrijk om ieder morgen te ontbijten;
- Drink minimaal 1,5 liter vocht per dag en dan vooral water. Drink niet teveel frisdrank;
- Het is goed om drie keer per week te sporten. Je kunt hiervoor lid worden van een sportvereniging;
- Beweeg elke dag minstens 1 uur! Dan kan sporten zijn, maar ook fietsen, lopen, dansen of buiten spelen;
- Eet elke dag 150 gram groente en 2 stuks fruit;
- Zorg ervoor dat je niet meer dan twee uur per dag achter de computer en/of televisie zit.

Jij doet (met je klasgenootjes) mee aan Scoren voor Gezondheid. Je hebt onlangs een contract getekend met een voetballer en je hebt aangegeven dat je gezond gaat leven dit schooljaar. Deze map zal je het komende jaar steun geven bij het verbeteren en/of onderhouden van een gezonde leefstijl. We wensen je veel succes de komende maanden.

SCOREN

VOOR GEZONDHEID IS

MEER DAN VOETBAL

1. Sport en bewegen is cool!

Inleiding

Wat gezellig dat jullie allemaal op de club waren en dat jullie je contract hebben getekend! Lukt het om je aan je contract te houden? Wij voetballers vinden bijna niets leuker dan sporten. En we hebben geluk gehad: door als kind iedere dag te voetballen, zijn we er goed in geworden. Zo goed dat voetballen ons werk is geworden. Jullie weten natuurlijk al lang dat sporten cool en leuk is, bovendien is het ook belangrijk voor je gezondheid. Het is goed voor je hart, bloedvaten, longen en spieren. Wij voelen ons lekkerder en fitter als we sporten. Het is goed om drie keer per week te sporten.

Niet alleen sport, maar bewegen in het algemeen, is goed voor je conditie; Alle soorten beweging is goed: fietsen, lopen, dansen maar ook gewoon buiten spelen Door te sporten en buiten te spelen, leer je nieuwe vrienden en vriendinnen kennen; Door te bewegen kun je veel ziektes tegengaan, zoals suikerziekte en hartproblemen.

Tips

- Ga eens wat vaker buiten spelen in plaats van thuis achter de computer te zitten;
- Wij zijn gek op voetbal. Maar misschien vind jij een andere sport leuker. Tennis, zwemmen, of wat dan ook. Als je maar sport en beweegt;
- De meeste sporten zijn helemaal niet duur. Vraag het eens na bij je ouders, vrienden of vriendinnen die sporten;
- Veel bewegen en gezond eten zorgt ervoor dat je niet te snel te dik wordt. Als je te dik bent, kun je je minder lekker voelen;
- Om je gezondheid op peil te houden moet je iedere dag ruim een uur bewegen;
- Ook kinderen met een handicap of een ziekte kunnen sporten.

Kijk op www.sportiefbewegen.nl en ontdek welke sport het beste bij je past.

SCOREN

VOOR GEZONDHEID IS

MEER DAN VOETBAL

2. Iedere dag ontbijten

Inleiding

Een goed ontbijt is heel belangrijk om je fit en gezond te voelen. Voetballers eten iedere morgen een gezond ontbijt zodat ze genoeg vitamines en mineralen hebben om er weer lekker tegenaan te kunnen. Behalve dat het gezond is, is ontbijten ook heel gezellig want je kunt gezellig samen ontbijten. In deze brief vertellen we waar je op kunt letten bij je ontbijt, zodat je nog beter bezig kunt zijn met de uitvoering van je contract.

- Het ontbijt zorgt ervoor dat je darmen gaan werken na een nacht van rust;
- Als je niet ontbijt, krijg je eerder zin in snoep of snacks. Goed ontbijten zorgt er dus voor dat je de schooldag begint zonder hongergevoel;
- Een goed ontbijt bestaat in ieder geval uit voldoende vezels (brood, beschuit, ontbijtgranen), een zuivelproduct (melk, yoghurt, kaas) en een drank (thee, water, vruchtensap).

Een goed ontbijt

Als je 's morgens opstaat heb je een lange tijd niet gegeten, maar toch werkt je lichaam door. Mensen hebben vetweefsel een soort reserves voor het lichaam. Die gebruikt het lichaam dus als je slaapt. Maar ondanks het vetweefsel moet je 's morgens toch nog wat eten. Koolhydraten zijn het belangrijkste bij een ontbijt. Want die geven snel energie en dat is belangrijk als je 's morgens opstaat. Je kunt ook bijvoorbeeld drinkontbijt drinken, want daar zitten veel koolhydraten en vezels in. In de V.S is een onderzoek gedaan waaruit blijkt, dat als je 's morgens eet dat je dan overdag minder fouten maakt en dat je die dag veel alerter bent. Conclusie: Eet als je opstaat!

Wat is een goed ontbijt?

Er zijn een aantal basisproducten dat van de eerste maaltijd een goed ontbijt maakt.

Maak elke morgen een keuze uit:

- Graanproducten: brood, muesli;
- Zachte (dieet)margarine of (dieet)halvarine;
- Melk en melkproducten (de halfvolle en magere soorten), kaas (denk ook aan de 30+ en 40+ soorten) en vleeswaren (breng variatie aan in de soorten die minder en meer vet bevatten);
- Fruit.

Een graanproduct hoort dus bij een goed en gezond ontbijt. Brood is daar een belangrijk voorbeeld van. Maar als we de boterham nog eens nader onder de loep nemen, blijkt brood onze belangrijkste leverancier van voedingsstoffen die onmisbaar zijn voor het goed functioneren van het lichaam.

SCOREN

VOOR GEZONDHEID IS

MEER DAN VOETBAL

Ontbijttips

- De rust van het ontbijt vormt een goed tegengewicht voor de stress overdag. Ontbijten is een gezonde gewoonte die kinderen zo vroeg mogelijk moeten aanleren;
- Ontbijten bevordert een evenwichtige voeding over heel de dag.
- Wie niet goed wakker raakt, kan de dag beginnen met een opwekkende douche en pas daarna aan tafel gaan;
- Wie 's morgens gehaast is, kan 's avonds de tafel al dekken... of zet de wekker een kwartiertje vroeger;
- Wie geen honger heeft, zal misschien verleid worden door een gevarieerde ontbijttafel;
- Kies voedingsmiddelen die u lust;
- Ook voor lijners is er goed nieuws: een gezond ontbijt vermindert de drang om te snoepen;
- Samen ontbijten is veel gezelliger;
- Probeer verschillende soorten beleg te eten. Gevarieerde voeding is erg belangrijk;
- Praat eens met je vrienden en vriendinnen over wat ze als ontbijt eten. Jullie kunnen elkaar tips geven over wat je lekker vindt;
- Vind je muesli lekker? Dat komt goed uit want het is met yoghurt of melk een goed ontbijt. Zorg er wel voor dat je geen krokante muesli eet, deze bevat namelijk veel suiker;
- Wist je dat in boter belangrijke vitaminen zitten? Een beetje boter op je brood is dus goed. Vraag aan je ouders of ze halvarine willen kopen, hierin zit minder vet dan in margarine of roomboter;
- Heb je 's morgens geen honger? Probeer dan eens een bord pap of een drinkontbijt. Deze vallen minder zwaar op de maag maar zijn vaak toch erg gezond.

SCOREN

VOOR GEZONDHEID IS

MEER DAN VOETBAL

3. Gezond & verantwoord bewegen

Is het thema elke dag ontbijt je goed bevallen? Ik hoop dat je nog beter bent gaan nadenken over hoe je de dag gezond kunt beginnen. Je bent nu bezig met het onderwerp Gezond bewegen. Daarbij is het goed om lopend of met de fiets naar school te gaan.

- Door naar school te lopen of fietsen, heb je al een groot deel van je uur beweging per dag ingevuld;
- Fietsen of lopen naar school is belangrijk om ervaring op te doen in het verkeer;
- Doordat er minder auto's bij de school komen is het gezonder, veiliger en beter voor het milieu.

Weet je wat ook zo leuk is aan lopend of met de fiets naar school gaan? Je kunt het samen met je vrienden en vriendinnen doen. Het is natuurlijk wel heel belangrijk dat je een veilige route neemt. Vraag daarom aan je ouders of ze een paar keer met je mee willen gaan om de veiligste route te vinden. Je kunt ook lekker buiten spelen in plaats van televisie kijken. Door te sporten kun je lekker bewegen in de buitenlucht. Maar ook als je geen lid bent van een sportvereniging, kun je op veel manieren buiten in beweging zijn. Wat dacht je van een middag naar de speeltuin of schaatsen op de ijsbaan. Natuurlijk is het leuk om af en toe te computeren of televisie te kijken. Dat doen voetballers ook. Maar zorg ervoor dat je hier nooit meer dan twee uur per dag aan besteed. Als je dat ook doet, ben je weer een stap verder met een goede uitvoering van je contract.

- Buitenspelen zorgt ervoor dat je actief bezig bent;
- Tijdens televisie kijken en computeren zit je stil waardoor je weinig energie gebruikt.
- Door samen buiten te spelen, leer je goed met andere kinderen om te gaan.

Tips:

- Gebruik de pauzes om buiten te spelen;
- Zet met je vrienden en vriendinnen een speurtocht voor elkaar uit. Laat elkaar daarbij ook actieve opdrachten uitvoeren waarbij je flink moet bewegen;
- Het is natuurlijk erg belangrijk om veilig buiten te spelen. Vraag daarom aan je ouders waar je naar toe mag;
- Niet iedereen vindt dezelfde spelletjes leuk. Op www.lekkerbuitenspelen.nl zijn daarom allerlei leuke tips te vinden. Ik had bijvoorbeeld nog nooit gehoord van Kleurentik, foxy foxy en leuk & stom, maar op deze website staan ze uitgelegd! Maar dan natuurlijk niet te lang achter je computer blijven zitten.

SCOREN

VOOR GEZONDHEID IS

MEER DAN VOETBAL

4. Gezonde voeding

Gaat het goed met jullie bewegen, kom je dagelijks aan een uur sporten en bewegen? Weet je wat nog meer heel belangrijk is? Het eten van voldoende groente en fruit. Dit heeft namelijk veel voordelen. Wist je bijvoorbeeld dat je huid er mooier uit blijft zien als je veel groente en fruit eet? Maar er zijn nog veel meer voordelen. Groente en fruit zorgen ervoor dat je meer energie krijgt en dat je weerstand verbetert. Je hebt dus minder kans om ziek te worden. Wist je dat zelfs je hersenen beter gaan werken als je iedere dag groente en fruit eet? Daarom is het belangrijk dat je genoeg groente en fruit eet.

Om je te helpen worden enkele tips gegeven:

- Het is belangrijk dat je op jouw leeftijd iedere dag minimaal 150 gram groente en 2 stuks fruit eet;
- Zorg ervoor dat je verschillende soorten groente en fruit eet. Elke soort bevat weer andere voedingsstoffen die goed voor je zijn;
- Groente en fruit kun je niet vervangen door vitaminepillen. Wel kan dit goed zijn als aanvulling. Vitamines uit je eten halen blijft het beste;
- Eet zo min mogelijk tussen de maaltijden door. Dat is ook beter voor je gebit.
- Als je toch trek hebt in een tussendoortje, neem er dan één waar weinig calorieën in zitten. Zoals fruit, speculaasje, waterijsje, ontbijtkoek, liga of een handje popcorn;
- Eet nooit meer dan vier tussendoortjes per dag;
- Een stuk vers fruit bevat meer belangrijke voedingsstoffen dan een glas vruchtensap. Vervang daarom nooit meer dan één stuk fruit per dag door een glas sap;
- Je eigen gezonde snack maken is niet alleen goed voor je gezondheid, maar ook heel leuk om te doen. Op www.traktatietips.nl staan veel leuke ideeën. Jouw klas heeft ook een Gezonde Traktatie overzicht gekregen, die kun je ook gebruiken, deze traktaties staan allemaal op: www.gezondtrakteren.nl;
- Eet groente, bijvoorbeeld sla of tomaat, ook eens op brood of neem komkommer of worteltjes tussendoor. Je komt dan sneller aan je 150 gram benodigde groente per dag;
- Als je een bepaalde groente niet lust, kijk dan samen met je ouders of jullie het op een andere manier kunnen klaar maken. Er zijn namelijk veel verschillende manieren van het bereiden van groente.
Bij gezond leven hoort ook voldoende water drinken. Hierdoor worden namelijk slechte stoffen uit je lichaam verwijderd. Per dag moet je op jouw leeftijd gemiddeld 1,5 liter vocht binnen krijgen. Als je veel sport, is het belangrijk dat je meer drinkt. Je zweet dan namelijk veel waardoor je vocht kwijt raakt. Dit is ook het geval als het warm weer is. Waarschijnlijk heb je wel eens gemerkt dat je dan eerder hoofdpijn krijgt. Voorkom dit door veel water te drinken. Je kunt je dan langer concentreren en daardoor ga je er zelfs beter van leren!
- Het is belangrijk dat je 1,5 liter vocht per dag drinkt. Ook melk, thee en vruchtensap mag je daarbij meetellen;
- In tegenstelling tot veel frisdranken en vruchtensappen zit in light frisdrank geen suiker. Het is daarom beter dan gewone frisdrank. Wel zitten er soms weer andere stoffen in die niet zo goed voor je zijn. Water is daarom echt de beste keuze;
- Gemiddeld drinkt een mens in zijn of haar leven maar liefst 75.000 liter water.

SCOREN

VOOR GEZONDHEID IS

MEER DAN VOETBAL

Wist je dat...?

- Je tussen de 95 en 190 liter water gebruikt als je douchet. Bij het toilet doorspoelen ligt het aantal liters tussen de 7,5 en 26,5;
- In heel veel eten ook water zit. Een ananas bestaat bijvoorbeeld voor 80% uit water. Bij een tomaat is dit maar liefst 95%;
- Water helpt om slechte stoffen uit je lichaam te verwijderen;
- Water je maag al 5 minuten, nadat je het gedronken hebt, verlaat;
- Bevroren water 9% lichter is dan vloeibaar water. Daardoor kan ijs op water drijven;
- Een liter water 1 kilogram weegt;
- Water zorgt voor de juiste temperatuur in je lichaam. Wanneer je koorts hebt is het dus extra belangrijk om veel water te drinken.

SCOREN

VOOR GEZONDHEID IS

MEER DAN VOETBAL

5. Lidmaatschap van een sport- vereniging

Dit is al weer het laatste thema. Ik hoop dat je de afgelopen weken met veel plezier aan je gezondheid hebt gewerkt. Binnenkort nodig ik je weer uit bij mij op de club. Daar bespreken we hoe je het vond om mee te doen met Scoren voor Gezondheid. Nu is het belangrijk dat je ook na het project doorgaat met het Scoren voor je Gezondheid. Ik ben blij dat ik zoveel kan sporten, ik blijf er dan ook fit en gezond door. Maar behalve dat het goed voor me is, vind ik het ook ontzettend leuk. Bij mij op de club heb ik namelijk veel vrienden gekregen waar ik ook na het sporten mee afspreek. Sporten is dus gezond én leuk! Ik hoop dat je het daarmee eens bent!

- In Nederland is 77% van de kinderen tussen de 8 en 12 jaar lid van een sportvereniging;
- Wil je lid worden van een sportvereniging maar weet je nog niet zo goed welke sport het beste bij je past?
- Vind je het een beetje eng om alleen naar een vereniging te gaan? Vraag dan aan een vriend of vriendin of jullie samen kunnen gaan. Minder spannend en heel gezellig.

Wist je dat...?

- Er in Nederland bijna 5 miljoen mensen lid zijn van een sportvereniging;
- Er meer jongens lid zijn van een sportvereniging dan meisjes. De verhouding jongens - meisjes is namelijk 61% - 39%;
- De Koninklijke Nederlandse Voetbal Bond in Nederland de meeste leden heeft (meer dan 1 miljoen!), de Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond staat op de tweede plaats gevolgd door de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie;
- We in Nederland 27.615 sportverenigingen hebben;
- De meest genoemde reden om lid te worden van een sportvereniging "lekker sporten op je eigen niveau" is. Op twee staat de reden "gezelligheid" en op de derde plaats wordt "professionele trainers en coaches" genoemd;
- Van de 4.991.862 mensen die lid zijn van een sportvereniging de meesten aan teamsport doen. Dit aantal ligt op 1.792.241.

Sportgenootjes

Sportgenootjes zijn kinderen die op een sportvereniging zitten en vriendjes of vriendinnetjes, die niet op een sportvereniging zitten, een keer meenemen naar zijn of haar sportvereniging. Veel kinderen vinden het namelijk eng om alleen naar een sportvereniging te gaan en het natuurlijk veel gezelliger is om met iemand te gaan sporten.

Voorbeeld opdracht:

Zoek een vriendje of vriendinnetje en ga een keer met hem of haar mee naar de sportvereniging. Vraag wel eerst toestemming aan de sportvereniging en de trainer. Nadat jullie samen (of met meerdere) naar de sportvereniging zijn geweest, komen jullie voor de klas iets vertellen over jullie belevenissen.

- wanneer zijn jullie geweest?;
- wat hebben jullie gedaan?;
- wat vonden jullie ervan?;
- Ga je nog een keer terug naar de sportvereniging?

Misschien is er iemand die na jullie spreekbeurt ook wel een keer mee wil naar de sportvereniging. Vraag dit maar aan het eind van de spreekbeurt en neem degene die ook een keer mee wil, gezellig mee naar de sportvereniging.

SCOREN

VOOR GEZONDHEID IS

MEER DAN VOETBAL

Samenvatting lesinhoud

1. Sporten is cool!

Sporten is cool en het is ook gezellig om met vriendjes en vriendinnetjes samen te sporten. Je voelt je lekkerder en fitter als je actief bent. Het is goed om drie keer per week te sporten. Je kunt hiervoor ook lid worden van een sportvereniging. Vind je het een beetje eng om alleen naar een vereniging te gaan? Vraag dan aan een vriend of vriendin of jullie samen kunnen gaan. Minder spannend en heel gezellig!

2. Iedere dag ontbijten!

Het is belangrijk om iedere dag te ontbijten. Samen ontbijten is ook vaak gezellig. Een goed ontbijt zorgt ervoor dat je de schooldag goed begint zonder hongergevoel.

Een goed ontbijt bestaat uit voldoende vezels (brood of beschuit), een zuivelproduct (melk, yoghurt) en iets te drinken (thee, water, vruchtensap). Probeer verschillende soorten beleg te eten.

3. Gezond & verantwoord bewegen!

Het is goed voor je als je elke dag minstens 1 uur beweegt. Dat kan sporten zijn, maar ook fietsen, lopen, dansen of gewoon buiten spelen. Als het kan ga dan lopend of op de fiets naar school. Je kunt natuurlijk ook vaker buiten spelen in plaats van televisie kijken. Zorg ervoor dat je niet meer dan twee uur per dag aan de televisie of computer besteedt.

Voor meer informatie kun je kijken op www.30minutenbewegen.nl of www.dubbel30.nl van het NISB.

4. Gezonde voeding!

Het eten van minimaal 150 gram groente en 2 stuks fruit is belangrijk. Groente en fruit zorgen ervoor dat je meer energie krijgt en dat je weerstand verbetert. Je hebt dus minder kans om ziek te worden. Zorg ervoor dat je verschillende soorten groente en fruit eet. Snack met mate (beperk het eten van chips e.d.). Neem ook eens een stuk fruit mee naar school in plaats van koek en je kunt ook gezonde hapjes trakteren op school als je jarig bent (kijk maar in het Gezonde Traktatie boek op de website).

Ook is het belangrijk dat je minimaal 1,5 liter vocht per dag drinkt en dan vooral water. Drink niet teveel frisdrank.

5. Lidmaatschap van een sportvereniging!

Al 77% van de kinderen tussen de 8 en de 12 jaar is lid van een sportvereniging. Maar ook een deel kinderen van deze leeftijd is nog niet lid van een sportvereniging.

Daar is sportgenootje voor bedacht. Op die manier kunnen kinderen die nog niet lid zijn van een sportvereniging samen met een vriendje of vriendinnetje in een vertrouwde omgeving kennis maken met verschillende sporten. Op die manier hopen we dat jullie meer gaan bewegen en lid worden van een sportvereniging.

SCOREN

VOOR GEZONDHEID IS

MEER DAN VOETBAL