



Noord- en Oost-Gelderland

EEN
GEZOND
HOUSTAST

VEEL BEWEGEN,
GEZOND ETEN

INFORMATIE VOOR JONGEREN – VOORTGEZET ONDERWIJS

Gezond eten doe je met de schijf van vijf:

- eet gevarieerd;
- eet niet te veel en beweeg;
- eet minder verzadigd vet;
- eet veel groente, fruit en brood;
- eet veilig (let bijvoorbeeld op hygiëne en houdbaarheid).

basisvoeding	14 tot 18 jaar
brood	6-7 sneetjes bruin brood
aardappelen, rijst, of pasta	4-5 aardappels/opscheplepels (200/250 gram)
groente	4 opscheplepels groente (200 gram)
fruit	2 stuks (200 gram)
zuivel	2-3 glazen melk of melkproduct (600 ml) én 1 plak kaas (20 gram)
vlees (vervangers), vis, ei, kip	100-125 gram
halvarine, olie, margarine	besmeer je boterham met halvarine
drinken	1½ liter (waarvan ½ liter melkproducten)

Ontbijt

's Ochtends heb je nieuwe energie nodig. Als je goed ontbijt, kun je beter sporten en op school beter opletten. Door te ontbijten wordt de spijsvertering actiever waardoor je lichaam minder vet opslaat. Probeer bij je ontbijt in ieder geval graanproducten te eten en wat te drinken. Ook fruit of groenten passen goed in je ontbijt.

Mee naar school

Neem volkorenbrood mee naar school. Daarmee voorkom je dat je gaat snoepen of snacken. Drink geen fris- of sportdranken. Deze drankjes zijn gezoet. Je kunt beter een flesje water meenemen. Neem elke dag ook fruit of groenten mee.

Tussendoortjes

- Goede keuzes: ontbijtkoek, fruit, rauwkost, rijstwafel of een extra boterham.
- Water en thee zonder suiker kun je altijd drinken.
- Van zoete en vette tussendoortjes word je snel dik en ze zijn slecht voor je gebit.
- Eet niet vaker dan 4 keer op een dag een tussendoortje.

Weet waarom en wat je eet

Houd eens een week eerlijk bij wat, wanneer en hoeveel je eet. Denk ook na over waarom je iets eet. Praat er over met iemand die je vertrouwt.

Veel bewegen

Veel bewegen is gezond: je oefent je spieren en verbruikt meer energie.

- Beweeg elke dag 60 minuten, fietsen en lopen naar school tellen mee.
- Probeer iedere week 2 keer echt stevig actief bezig te zijn.

Beweegtips

- Word lid van een sportvereniging: dat maakt sporten gezellig!
- Ga met de fiets naar school.
- Ga in plaats van computeren of televisie kijken iets actiefs doen.

Wil je meer informatie? Kijk op www.ggdnog.nl/jeugdgezondheid

Overige websites

www.voedingscentrum.nl

www.lekkerbelangrijk.nl

www.dubbel30.nl

Heb je na het lezen van deze flyer nog vragen? Neem dan contact op met GGD Noord- en Oost-Gelderland: T 088 – 443 32 00.

GGD Noord- en Oost-Gelderland is kernpartner in het Centrum voor Jeugd en Gezin.