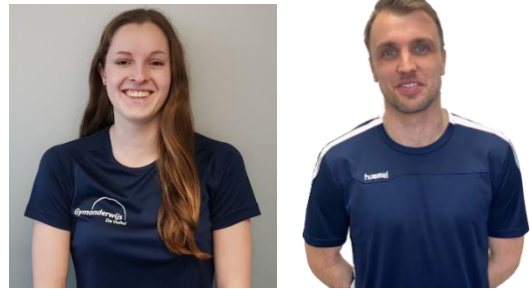


TWEEDE NIEUWSBERICHT BASISONDERWIJS, MAART 2022, THEMA GEZONDE VOEDING



Niet alleen veel bewegen, ook goed eten houdt je gezond

Hoi allemaal! Deze week gaat mijn stukje over voeding. Gezonde voeding is namelijk heel erg belangrijk. Weet jij waarom? Ik zal het je vertellen. Als je gezond eet, is de kans kleiner om ziek te worden. Ook krijg je de voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft. En als je minder ongezond eten binnen krijgt, is het makkelijker een gezond gewicht te krijgen of te houden.



Hoeveel je moet eten en bewegen verschilt per persoon. Hoeveel energie je nodig hebt om de dag actief door te komen verschilt ook per persoon. Je lichaam heeft de hele dag energie nodig. Energie gebruik je namelijk tijdens het bewegen, ademen, slapen maar ook tijdens het nadenken. Deze energie haalt je lichaam uit voeding. Je kunt wel zeggen, hoe meer je beweegt en buiten speelt, hoe meer je lichaam nodig heeft.

Wat is nu gezond eten? Eet jij veel groente, fruit, volkoren graanproducten, bonen en noten? Drink je vooral kraanwater? Neem je wat minder vlees en niet te veel zuivel? En neem je niet te veel snoep, snacks of frisdrank? Dan eet je best gezond. Daarnaast is het ook belangrijk om veel te variëren. Op deze manier krijg je veel verschillende voedingsstoffen binnen en kom je niet te kort.

Naast gezond eten is bewegen ook belangrijk. Als je dit allebei voldoende doet, dan zal jij je fitter gaan voelen en heb je meer energie. Dit zorgt ook voor een gezond gewicht. Dit betekent dat je de ochtend start met een gezond ontbijt. Eet daarna op school een stuk fruit en een gezonde lunch. Ga na schooltijd lekker buiten spelen en neem groente bij het avondeten. Ook is het belangrijk dat je

voldoende water drinkt. Af en toe een snoepje tussendoor mag echt nog wel, maar niet teveel. En dit geldt natuurlijk ook voor snacks en limonade.

Tip van de maand

Heb je weinig energie? Pak dan een banaan voordat je gaat gymmen.

Een banaan zorgt er namelijk voor dat je extra energie krijgt. In bananen zitten veel fructose's. Je lichaam zet deze suiker snel om naar energie. Daarnaast is een banaan ook nog eens gezond. Er zitten veel vitamines in. Ben je dus een beetje moe of heb je weinig energie voor het gymmen neem dan ongeveer een half uur van tevoren een banaan!

Opdracht

De opdracht gaat deze keer ook over gezonde voeding. Maak, of laat je ouders een originele (grappig/gek/creatief) foto maken met zoveel mogelijk gezonde producten erop. Het zou leuk zijn als jij daar natuurlijk ook op staat.

Laat je ouders die foto in een openbaar bericht plaatsen op hun eigen insta of Facebookaccount en tag daarin @sportserviceede op **uiterlijk maandag 4 april**. Uit alle inzendingen wordt één winnaar geloot. Die krijgt een sportpakket voor de hele klas!

Winnaars knutselen sportattribuut

In de nieuwsbrief van februari vroegen we je om je favoriete sportattribuut te knutselen. Dat hebben we geweten. Mijn collega's en ik hebben ruim 250 knutselwerken ontvangen! Wat fantastisch!

Maandag 28 februari heeft SAM op originele wijze de drie winnaars bekend gemaakt. Wil jij weten of jij gewonnen hebt? Kijk meteen de video op:

<https://bit.ly/knutselwinnaars>



SAM heeft op maandag 28 februari op originele manier de winnaars getrokken van de knutselwedstrijd van het sportattribuut. Kijk of jij bij de winnaars zit via <https://bit.ly/knutselwinnaars>