

Taal en gezondheid

Gezonde voeding en bewegen



Alsare
academie

Voordat je begint

1.



Leg een schrift en een pen klaar.

2.



Leg je telefoon met de groepsapp naast je.

3.



Begrijp je iets niet?

4.



Vraag het in de groepsapp!



In de groepsapp helpen we elkaar.
Zo oefen je het schrijven.



Is schrijven te moeilijk?
Maak dan een spraakbericht.

Hoe bekijk je een YouTube filmpje en een website?

Op de volgende bladzijden zie je soms een link naar een YouTube filmpje of een website. Je moet dan het linkje aanklikken.

In de map zie je meerdere links staan, die verwijzen naar een film of een website. Zo bekijk je een film of een website.

			Hyperlink openen		
Pak je muis.	Ga met de cursor (de muis) op de link staan. Dat doe je door met je hand de muis te bewegen.	Leg je middelvinger op je rechter muisknop. Je klikt op de link door die rechter muisknop in te drukken.	Je ziet dan de tekst staan: 'Hyperlink openen' . Daar klik je weer op door met je wijsvinger op de linker muisknop te klikken.	Je opent nu de link.	Nu kun je het filmpje bekijken.



Gezonde voeding

Wat is gezond en wat is ongezond? Dat friet ongezond is, weet iedereen.

Maar er zitten meer suikers verstopt in eten dan je denkt.

Suiker heeft niet alleen invloed op het lichaamsgewicht, maar soms ook op het gedrag.



Waarom nou altijd alleen maar gezond eten?

Praat er over met iemand thuis.

Noem 3 redenen waarom het belangrijk is om gezond te eten.

Schrijf dit in je schrift.

Kijk bijvoorbeeld op

De website van het voedingscentrum:

www.voedingscentrum.nl

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/coronavirus-voeding/hoe-zorg-je-voor-een-goede-weerstand.aspx>

Bekijk ook bovenstaande website met informatie

De website van de overheid:

<http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/voeding/gezonde-voeding>



De Schijf van vijf

Bespreek samen met iemand thuis de schijf van vijf.

Hoe ziet jouw schijf van vijf eruit?

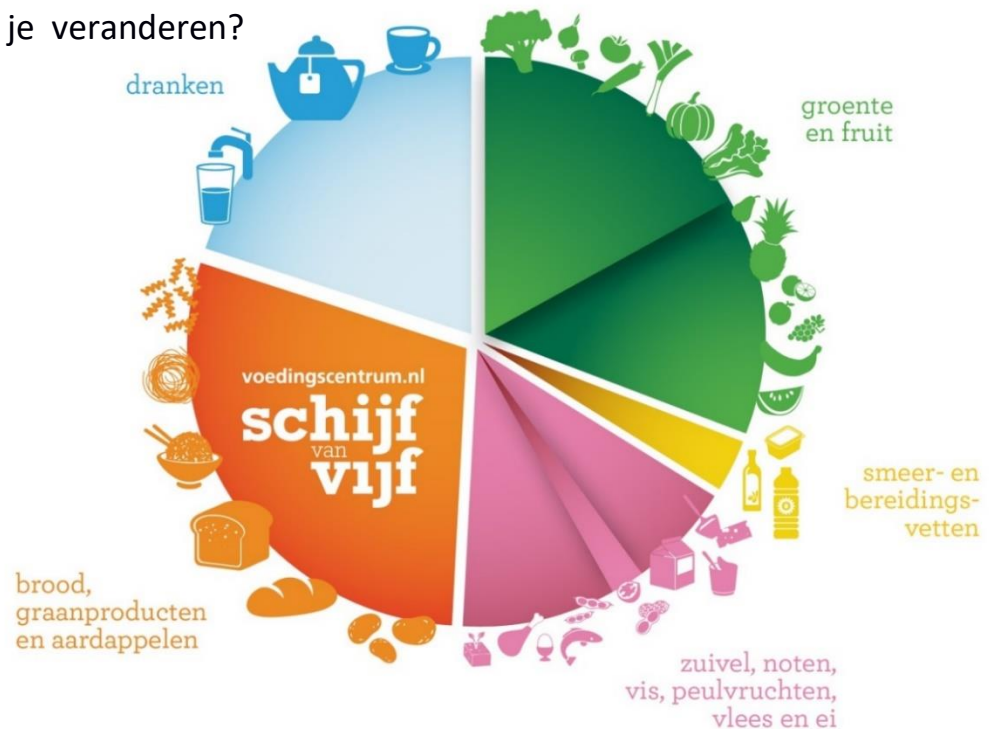
Schrijf in je schrift wat je elke dag eet.

Vergelijk dit met de onderstaande schijf van vijf.

Wat zijn de overeenkomsten?

Wat zijn de verschillen?

Wat kun en/of wil je veranderen?



Schrijf in je schrift wat je wil veranderen.

Bekijk de volgende filmpjes

<https://youtu.be/2pKJJPBLn-0>

<https://youtu.be/7luTnIQ4Ouk>

<https://youtu.be/QX0C9OjRMaw>



**Bespreek dit in je appgroep.
Hoe gezond eet jij?
Welke tips heb je gehoord en gezien?**

Bewegen



Doe mee met Steffie en bekijk onderstaande website!
<https://www.kijkopgezond.nl>

Het is niet alleen belangrijk om te letten op wat je eet.
Maar kijk ook eens naar hoeveel je beweegt.
Zit je op een sport?
Welke sport(en)?

Schrijf het antwoord in je schrift.

Veel bewegen is belangrijk voor het lichaam. Maar het is ook bijvoorbeeld belangrijk voor de concentratie. Als je veel beweegt, ben je fitter. Volgens sommige experts zou je ongeveer een uur per dag matig intensief moeten bewegen (hoeft niet aaneengesloten te zijn).

Waarom bewegen?

Schrijf eens op hoeveel je beweegt op een dag. Vanaf het moment dat je opstaat tot het moment dat je weer naar bed gaat.

Schrijf dit in je schrift. TIP! Doe dit samen met je kind, een vriend of vriendin.

Wanneer beweeg je en wat doe je?.....	Ik doe dat minuten.
Bijvoorbeeld: 8.45 uur lopen naar school	5 minuten
9.00 uur boodschappen op de fiets	10 minuten
Enzovoort.....	

Kijk eens op de volgende websites, dit kan ook samen met je kind.

www.NLbewustgezond

www.thuisarts.nl/gezonde-levensstijl/ik-wil-gezond-bewegen

www.hartstichting.nl/gezond-leven/bewegen



**Bespreek dit in de app.
Bewegen we genoeg?
Wat kun je doen om meer te bewegen? Geef elkaar tips.**

Maak een persoonlijk beweegplan

Tip: doe dit samen met je kind, een vriend, vriendin of buurvrouw. Dat is gezellig!

Schrijf het in je schrift of op een los blad en hang het op!

Jouw persoonlijk beweegplan voor binnen en buiten

Beschrijf jouw beweegplan zo concreet mogelijk

Ik neem me voor om

1.
.....
.....
2.
.....
.....



Waarom wil ik dat?

-
.....
.....



Wat of wie heb ik nodig om mijn voornemens uit te voeren?

.....

Wanneer ga ik beginnen? Vul een datum in

Handtekening

Bekijk ook de volgende filmpjes. Met het laatste filmpje kun je meedoen!

https://youtu.be/lt8Q_UfdX8

<https://youtu.be/fCoHNHPMoA8>

https://www.kijkopgezond.nl/spel_beweeffilm/

Extra informatie over gezond eten en bewegen



1. Eet veel groente en fruit
 - dagelijks minimaal 250 gram groente en 2 porties fruit
2. Kies vooral volkoren
 - volkorenbrood, -pasta en -couscous en zilvervliesrijst.
3. Varieer met vlees, vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.
4. Neem genoeg magere en halfvolle zuivel.
 - melk, yoghurt en kaas
5. Eet dagelijks een handje ongezouten noten.
6. Drink voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie.
7. Gebruik zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.

Ga voor meer informatie naar onderstaande website

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

Bekijk deze films over fruit eten.

<https://youtu.be/W1hgW6GIGYU>

<https://youtu.be/2pKJJPBLn-0>

**Hoe doe je dat ook al
weer?**

**Kijk op bladzij 2 naar
de uitleg!!!!**

Blij Fit



Over bewegen tijdens de Corona crisis.

Volwassenen wordt geadviseerd om minimaal 2,5 uur per week matig intensief te bewegen, verdeeld over meerdere dagen.

Hierbij kun je denken aan wandelen en fietsen.

Daarnaast is het advies om 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen te doen zoals traplopen, herhaald opstaan vanuit zit.

Daarnaast raadt de Gezondheidsraad iedereen aan om minder stil te zitten

Bekijk onderstaande film met informatie over bewegen in de Coronatijd.

<https://youtu.be/HI7SnPTvJU>

Bekijk onderstaande film met gymoefeningen die je thuis kunt doen!

Veel plezier!

<https://youtu.be/F5zWDrX65GA>



**Zoek elkaar op in de groepsapp.
Wie heeft er nog leuke ideeën om te bewegen?
Wie heeft er een lekker en gezond recept om te delen?**

