

Schijf van vijf

Het Voedingencentrum heeft de Schijf van Vijf ontwikkeld. Het basis principe van de Schijf van Vijf is een gezonde en gebalanceerde voeding met uit alle 5 de groepen voldoende voedingsstoffen. De vijf vakken die in dit model zijn opgenomen zorgen voor de variatie. Door gevarieerd te kiezen uit alle vakken wordt de basis gelegd voor een gezond dagmenu. Ook de hoeveelheid van de verschillende voedingsmiddelen is hier van belang. De vakken groente, fruit en brood van de Schijf van Vijf zijn groter afgebeeld dan de andere. Het is aan te raden uit deze vakken ruime porties te kiezen. Want deze voedingsmiddelen bevatten in verhouding tot hun volume en gewicht weinig calorieën en leveren veel voedingsstoffen.



Voedingsstoffen

Ons lichaam heeft voortdurend voedingsstoffen nodig. Om te groeien natuurlijk, maar ook om voortdurend onze lichaamscellen te vernieuwen. Elke 2 jaar is elke cel in ons lichaam (behalve zenuwcellen) helemaal vernieuwd; aan de buitenkant, bij huid, haar, nagels, is deze vervanging goed te zien. Voedingsstoffen zijn ook nodig om alle organen in het lichaam goed te laten functioneren. Je lichaam heeft voedingsstoffen nodig om gezond en fit te blijven. Elke dag weer. Die stoffen zitten in eten. Zo krijg je bijvoorbeeld koolhydraten binnen. Die geven energie. Voedingsvezels zorgen dat je darmen goed werken. En zo doen ook vetten, eiwitten, vitamines en mineralen goede dingen in je lichaam.

Onder de 15 jaar heeft alcohol een heftiger effect op de hersenen, dan bij oudere jongeren. Dit kan tot directe beschadiging leiden maar ook tot een belemmering van in de groei van de hersenen. Hierdoor kunnen in gedrag en omgeving problemen ontstaan.

Doordat het lichaam van een jonge adolescent nog niet volgroeid is en kleiner is dan dat van een volwassene, zullen jongeren sneller dronken zijn waardoor ze vaker betrokken zijn bij ongelukken of ruzies/gewelddadig gedrag.

Gedrag

Wat wordt er eigenlijk verstaan onder gedrag? De wijze waarop iemand zich gedraagt in relatie tot zijn omgeving. Dit gedrag wordt vooral bepaald door het beeld wat wij van ons zelf hebben, ons 'zelfbeeld'. Het gedrag dat wij vertonen hangt af van onze leefsituatie, normen en waarden etc. Wanneer je op een gegeven moment graag bepaald gedrag wilt veranderen is dit makkelijker gezegd dan gedaan. Waarom is het veranderen van gedrag nou zo moeilijk? De volgende componenten spelen hierbij een rol:

1. Negatieve beïnvloedbare factoren vanuit de omgeving (sociale steun)
2. Belemmerende factoren? Milieu?
3. Positief beïnvloedbare factoren (is er een sportschool in de buurt, aanwezige materialen).

Over alcoholgebruik maken veel ouders zich minder snel zorgen dan om het gebruik van hasj of wiet. Gedeeltelijk komt dit door het feit dat alcoholgebruik veel meer geaccepteerd is, de meeste ouders drinken zelf ook wel eens. Ook speelt te weinig kennis van de schadelijke gevolgen van alcohol op nog niet volgroeide jongeren een rol in deze houding van ouders ten opzichte van alcohol.

Veel ouders beschouwen het uitproberen van alcohol ook als een onderdeel van de puberteit en vertrouwen er te veel op dat het eigen kind wel controle heeft over zijn of haar alcoholgebruik.



Hoeveel drinken jongeren?

Onderzoek heeft uitgewezen dat op 15 jarige leeftijd 50% van de jongeren regelmatig drinkt, waarbij 1 op de 10 van deze leeftijdsgroep wel 10 glazen alcohol in een weekend drinkt. Maar ook op jongere leeftijd wordt er al gedronken. 1 op de 5 10-jarige had al eens alcohol gedronken en bij de

12/13 jarige was dit aantal al gestegen naar een op de 3. Jongens drinken vaker dan meisjes.

Ook dronkenschap bleek op jonge leeftijd al voor te komen, van de 15 jarige jongens was de helft wel eens dronken geweest en van de 15-jarige meisjes waren twee op de vijf meisjes wel eens dronken geweest.

Het effect van alcohol

Wekelijks alcoholgebruik is op een leeftijd van vijftien jaar schadelijk voor de lichamelijke ontwikkeling. Alcohol staat bekend om het effect op de lever maar het effect op de hersenen is groter. Alcohol verdooft de hersenen waardoor de remming wegvalt en iemand zich vrijer en vrolijker voelt, maar ook trager gaat reageren. Een keer te veel drinken kan voor een black-out zorgen, een tijdelijke stoornis in de hersenen. Maar vaak te veel drinken kan voor permanente beschadiging van de hersenen zorgen.

Het ontbijt

Het ontbijt is de eerste maaltijd na een hele nacht en vaak een deel van de avond. Het lichaam is toe aan eten. Een goed ontbijt zet de darmen aan tot werken en stimuleert daarmee de stoelgang. Een ontbijt levert de energie voor genoeg concentratievermogen op school of op het werk. Wie niet ontbijt, compenseert dat vaak later op de dag met snoep en snacks. Die leveren meestal veel calorieën en relatief weinig vitamines en mineralen. Een goed ontbijt levert juist een belangrijke bijdrage aan de benodigde voedingsstoffen.

Gezonde voeding

Een appel is gezond en een bruine boterham ook. Maar alleen maar appels eten is ook weer niet goed! Het gaat erom dat je verschillende stoffen binnen krijgt. Daarom moet je gevarieerd eten. Zo zorg je dat jouw lichaam alles krijgt wat het nodig heeft! Gezond eten levert een duidelijk bijdrage aan een gezonde leefstijl. We hebben energie nodig voor verschillende algemene dagelijkse handelingen en zeker ook voor het extra bewegen (sporten). Bij de verbranding van vooral koolhydraten en vetten komt energie vrij. Deze energie kunnen we vervolgens gebruiken voor als onze activiteiten.

Belangrijke aandachtspunten bij gezond eten zijn de vijf punten van de Schijf van Vijf. EET

1. Gevarieerd;
2. Niet teveel en beweeg;
3. Minder verzadigd vet;
4. Veel groente, fruit en brood;
5. Veilig.

En lekkere vette snack dan?

Af en toe een lekker tussendoortje kan geen kwaad. Je hoeft dat lekkere stuk taart en dat glas cola niet meteen te laten staan. Geniet er maar van. Maar niet teveel natuurlijk! En vergeet niet: ook lekker eten kan gezond zijn!

Bewegen

Regelmatig bewegen bevordert de gezondheid. Bewegen heeft een gunstig effect op de gezondheid, wel moet dit regelmatig herhaald worden. Voorbeelden van beweegactiviteiten zijn sport, fietsen, stevig wandelen, tuinieren, huishoudelijke werkzaamheden. Wanneer men onvoldoende actief is verhoogt de kans op, hart en vaatziekten, overgewicht, beroertes, diabetes mellitus (suikerziekte) etc.



Op Curaçao verstaan we onder de Norm Gezond Bewegen. 30 minuten per dag bewegen. Voor jongeren is dit 60 minuten per dag!!

De meest genoemde reden om niet (voldoende) te bewegen is geen tijd hebben, gevolgd door geen zin. Van invloed op het beweeggedrag van jongeren zijn voornamelijk sociale omgevingsfactoren zoals sociale veiligheid, maar ook het beweeggedrag van bijvoorbeeld leeftijdsgenoten of ouders. Verder kan ook de fysieke omgeving, zoals de wijk waar de jongere woont mede bepalend zijn voor zijn/haar beweeggedrag. Duidelijke persoonsgebonden factoren die regelmatig voldoende beweging noodzakelijk maakt:

- lichaamsgewicht;
- bloeddruk;
- vetpercentage;
- cholesterol;
- glucosegehalte.

Waarom is roken ongezond?

Roken is slecht voor je gezondheid. Door de schadelijke stoffen die in sigarettenrook aanwezig zijn kunnen aandoeningen in het gehele lichaam ontstaan. De belangrijkste schadelijke stoffen zijn teer, nicotine en koolmonoxide. Teer heeft voornamelijk effect op de longen.

Het is een mengsel van verschillende stoffen die tot een plakkerige, stroperig stof in de longen neerslaat. Teer bevat kankerverwekkende stoffen, waardoor longkanker kan ontstaan. Daarnaast veroorzaakt teer in de longen allerlei afwijkingen waardoor de ademhalingsfunctie achteruit gaat. Nicotine is een verslavend middel dat voornamelijk op het zenuwstelsel werkt. Koolmonoxide vermindert het vermogen van de rode bloedcellen zuurstof op te nemen en door het lichaam te vervoeren.



Voor rokende en niet-rokende ouders, is het belangrijk om te zorgen dat uw kinderen niet beginnen met roken. Kinderen kopiëren! Stoppen met roken is het beste maar als dit niet lukt, kunt u deze tips toepassen.

1. Rook niet waar uw kinderen bij zijn
2. Laat geen sigaretten in huis rondslingeren
3. Maak een niet-roken afspraak met uw kinderen (belonen)
4. Laat uw kinderen geen sigaretten voor u halen
5. Laat geen volle asbakken in huis staan.
6. Rook niet in de auto
7. Rook niet op het schoolplein
8. Rook niet in huis als de kinderen thuis zijn
9. Rook niet als u een sportwedstrijd van uw kinderen bijwoont.
10. laat bezoek alleen roken als de kinderen naar bed zijn.

Alcohol

Alcohol, iedere ouder en ieder kind komt er op een gegeven moment mee in aanraking. Vaak thuis of via vrienden, maar ook via tv, reclame en in de supermarkt. Omgaan met alcohol zou dan ook eigenlijk een onderdeel van de opvoeding moeten zijn. Helaas is dit lang niet altijd het geval.



Curaçaoische Hartstichting

Fundashon Kuida Nos Kurason

Email: mail@kurason.com

Website: www.kurason.com

Tel/Fax: 8683114

**Wilt u meer beweging voor uw Teen binnen uw omgeving
mail Fundashon Kuida nos Kurason
mail@kurason.com en vraag naar ons nieuwe project
speciaal voor de wijk:
"Ban Move AWOR i Kana pa bo Gana**

Hebt u nog vragen?

U kunt ons altijd mailen via:

ekickdinossalu@hotmail.com

Ontwerp en samenstelling van de tekst: Femmie Geertsma
femmiegeertsma@hotmail.com

"E kick di nos Salu 2008"

Het doel van het project 'E kick di nos salu' is om de jongeren bewust te maken van een gezonde leefstijl. Foutieve keuze van voedingsproducten en patroon ofwel een ondervoeding door overvoeding, te weinig beweging, overgewicht en roken is een ongezonde levensstijl die van invloed is op het ontstaan van hart en vaatziekten. Het project E kick di nos salu richt zich op jongeren tussen de 12-18 jaar van de middelbare scholen te Curaçao. De Hartstichting heeft voor deze doelgroep gekozen, omdat het beste medicijn tegen hartziekten is het minimaliseren van de gezondheidsrisico's. Voorkomen is beter dan genezen. Jongeren tussen de leeftijd van 12-18 jaar zijn vatbaar voor invloeden vanuit hun omgeving. Niet alleen de school en medeleerlingen oefenen invloed uit op het gedrag van de jongeren, maar ook ouders spelen een duidelijke rol hierin. Doordat het project wordt uitgevoerd op school en dus met de betrokkenheid van de leerkrachten, zal er in de nabije omgeving (thuisituatie) van de jongeren een positieve houding nodig zijn die gericht is op een gezonde leefstijl. Juist de ouders spelen een belangrijke rol tijdens deze fase. Jongeren zijn niet alleen verantwoordelijk voor wat zij eten en hoeveel zij bewegen. De ouders bepalen meestal wat er 's avonds op tafel staat en wat er mee wordt genomen naar school. Ook wat beweging betreft bent u als ouder de eerste aanzet tot een keuze in sportactiviteiten en het vervoer ernaar toe. Om een echte verandering in het beweeg en voedingspatroon te brengen, zullen we u als ouder informatie geven via deze folder.

