



Gelderland-Midden

## Een gezond lichaam hebben en houden!

### Hoe houd je je lichaam gezond?

Door gezonde voeding en genoeg te bewegen. 3 x per week sporten is voldoende om je lichaam gezond te houden.

### Waarom sporten?

Omdat je conditie dan beter wordt en je bloed doorstroming goed wordt bevorderd. Daardoor ben je beter in staat goede studieprestaties te leveren.

En verder:

- blijf je makkelijker op gewicht;
- worden je botten sterker;
- worden je spieren sterker;
- verbetert de werking van je longen en je hart;
- krijg je meer energie;
- ben je minder vatbaar voor ziekten.

### Welke sport is het beste voor je gezondheid?

Behalve denksporten natuurlijk, maakt het niet zo veel uit. Het is belangrijk om te kiezen voor een sport die bij je past en die je leuk vindt. Weet je niet welke sport je leuk vindt? Doe de Sportmatch op [www.noc-nsf.com/sportgids](http://www.noc-nsf.com/sportgids). Op deze site kun je ook veel te weten komen over andere sporten.

### Hoe zit het met je gewicht?

Als je aan de zware kant bent en je wat wil afvallen, dan kun je natuurlijk het beste gezond eten. Weinig vet dus. Als je beweging combineert met goede voeding zal je op den duur afvallen.

Op de gewichtswijzers hieronder kun je bekijken of jij te zwaar (of te dun) bent of niet. Let wel op: deze gewichtswijzer gaat uit van een gemiddelde! Het vermelde gewicht geldt dus voor de meeste, maar niet voor alle jongens en meisjes.

Als je er een paar kilo boven of onder zit, hoef je je niet direct zorgen te maken. Als je gezond eet, regelmatig beweegt en je goed voelt, is er niets aan de hand.

Kijk in de gewichtswijzer op de achterkant van deze flyer of gebruik de **Body Mass Index**-meter van het Voedingscentrum.

Als je ongerust bent over je gewicht of je gezondheid en je wilt afvallen of aankomen, kun je het beste contact opnemen met de jeugdverpleegkundige van je school of je huisarts. Hij of zij kan je dan eventueel een verwijzing geven voor een diëtiste.

### Afvallen?

Als je wilt afvallen, ga dan niet ongezond lijnen. Wat dat is? Ongezond lijnen is het overslaan van maaltijden, heel weinig eten, een afslankkuur volgen of dieetpillen slikken.

Om af te vallen, heb je doorzettingsvermogen nodig. Je moet minder vet gaan eten, minder snoepen en meer bewegen. Houd dat vol. Ook als je bent afgevallen. Want als je weer zo gaat eten voordat je ging lijnen, dan zitten de kilootjes er zo weer aan. Dat zou zonde zijn.

Bedenk dat niemand met een kuur van één of twee weken alle extra kilo's kan raken. In het begin lijkt het wel zo, want als je minder eet, verlies je in eerste instantie veel vocht. Maar dat is vocht dat je lichaam nodig heeft. Dus als je weer gewoon gaat eten, komt het er weer bij. Als je op een gezonde manier afvalt, verlies je per week maximaal een halve kilo tot een kilo.

Drie maaltijden per dag heb je nodig om voldoende energie te krijgen voor je drukke leven. Maar meestal eet je vaker ook tussen de maaltijden door. Voor de lekkere trek of om nieuwe energie op te doen. Tussendoortjes mogen best, maar het is wel verstandig om op een aantal zaken te letten. Kies voor tussendoortjes met weinig verzadigd vet en suiker. Zo wordt je kans op hart- en vaatziekten kleiner, net als de kans op overgewicht en suikerziekte.

Ga eens na wat jij voor tussendoortjes kiest, hoe vaak en hoeveel. Doe bijvoorbeeld eens de "tussendoortjestest" op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Afvallen is niet altijd even leuk. Daarom is het belangrijk dat je jezelf af en toe iets belooft. Het is een goed idee om een planning te maken voor een bepaalde periode. Wees niet streng voor jezelf! Je houdt het langer vol als de planning haalbaar is.

Gewichtswijzer voor jongens van 12 tot 16 jaar												
Lengte	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85
Gewicht min.	22	24	26	29	32	35	38	43	46	50	52	56
Gewicht max.	34	38	42	47	52	57	63	68	75	80	85	90
Gewicht gemiddeld	27	29	32	35	38	43	46	50	55	59	63	68

Gewichtswijzer voor meisjes van 12 tot 16 jaar												
Lengte	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85
Gewicht min.	22	24	26	29	32	35	38	43	46	50	53	57
Gewicht max.	35	39	44	50	55	62	68	73	77	82	85	90
Gewicht gemiddeld	27	29	33	36	40	44	48	53	58	62	65	70

Bron: Groeidiagrammen, TNO/LUMC, Groeionderzoek 1997

### Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige. U vindt het telefoonnummer hieronder.