

WAAROM MEER FRUIT, GROENTEN EN WATER?

HET IS GEZOND EN BELANGRIJK VOOR JONGEREN:

WATER

Een goede vochtbalans in de spieren en hersenen.

Jongeren die voldoende drinken zijn fitter en kunnen zich beter concentreren in de klas.

De mens bestaat voor 50 tot 70% uit water. Dagelijks verlies je 2 tot 3 liter vocht via de huid, ademhaling, urine en ontlasting.

Om de waterbalans in het lichaam in evenwicht te houden, moet je de 'verliezen' telkens weer aanvullen. Een gedeelte haal je uit vast voedsel, maar de rest gaat via dranken.



GROENTEN EN FRUIT

Groenten en fruit zijn een belangrijke leverancier van voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Ze leveren de nodige energie voor dagdagelijkse activiteiten, en laten jongeren toe optimaal te ontwikkelen.

Gunstige effecten op lichamelijk vlak:

Jongeren die gezonder eten hebben een gezonder gebit en gewicht.

Bovendien hebben ze een hogere weerstand, waardoor ze minder vaak ziek zijn.

Verder hebben ze minder kans op het ontwikkelen van overgewicht.

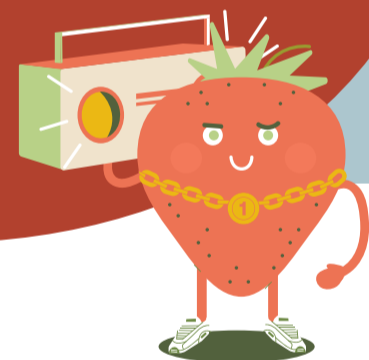
Hoe gezonder de jongere eet en beweegt, hoe gezonder het opgroeit en hoe minder kans het loopt om later last te krijgen van chronische aandoeningen zoals overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes, osteoporose en sommige vormen van kanker.



Gunstige effecten op mentaal vlak:

Jongeren die er gezonde eetgewoonten op nahouden zijn beter gezind, voelen zich beter in hun vel en slapen beter.

Verder dragen gezonde en evenwichtige eetgewoonten bij aan een verhoogde concentratie, een groter leervermogen en betere schoolprestaties.



JONGEREN ETEN TE ONGEZOND

Voedselconsumptiepeiling (2014-2015) (10-17 jaar)

