**Spelonderdeel 1: Gezond of minder gezond**

* Ik maak zelf mijn menu en wissel af in de gerechten (bv. 1 keer kip, 1 keer worst, 1 keer lasagne …).  
    
  Gezond  
    
  Uitleg: Door zelf je menu op te stellen voor één of twee weken merk je of je evenwichtig en gevarieerd genoeg eet. Je kan dan zien of je wel genoeg binnenkrijgt van de voedingsmiddelen die je nodig hebt (bv. je hebt meer aardappelen nodig dan dat je boter nodig hebt) en of je wel genoeg verschillende voedingsmiddelen binnenkrijgt (bv. elke dag wortels eten als enige groente is niet goed). Afwisseling is dus belangrijk! En wat zeggen ze, verandering van spijs doet eten?
* Ik sta ’s morgens op en vertrek naar school zonder te hebben ontbeten.  
    
  Minder gezond  
    
  Uitleg: Ontbijt, altijd. Een evenwichtig ontbijt is erg belangrijk. Lukt het je 's morgens niet om hiervoor de tijd te nemen? Maak dan 's avonds een ontbijtpakket gereed, zet de ontbijttafel al klaar of eet (een deel van) je ontbijt onderweg, op school of op het werk op. Heb je wel eens in de voormiddag een knagende honger of een flauwte? Een goed ontbijt verhelpt dat!
* Ik eet iedere dag worst met appelmoes of rode kool uit een bokaal.  
    
  Minder gezond  
    
  Uitleg: Appelmoes is eigenlijk fruit en gebruik je dus best niet als vervanger voor je groenteportie. Groenten of fruit uit een bokaal of uit blik zijn minder gezond dan verse of diepvriesgroenten. Dat is omdat ze meer zout en andere toevoegingen bevatten. Door te veel zout gaat je bloeddruk stijgen.
* Ik eet als ik honger heb, soms 6 keer per dag.  
    
  Gezond  
    
  Uitleg: We eten best 3 hoofdmaaltijden en 2 tot maximum 3 tussendoortjes per dag. Niet alleen je spijsverteringsstelsel wil tussendoor wat rust, ook je tanden hebben graag even pauze. Als je een tussendoortje neemt, kies dan voor een stuk fruit, een potje yoghurt of een glas melk of lekkere boterham. Als je voor koeken gaat, neem je best een droge koek en maar ééntje. Eet dus met mate tussendoor.
* Ik eet nooit fruit.  
    
  Minder gezond  
    
  Uitleg: 2 tot 3 stukken fruit per dag eten is gezond. Fruit kan als tussendoortje, als dessert of als broodbeleg gegeten worden, en liefst elke dag.
* Ik drink iedere dag één fles cola.  
    
  Minder gezond  
    
  Uitleg: Cola of andere frisdranken bevatten veel suiker en zuren: het zijn precies snoepjes. Er zit in cola ook cafeïne, wat niet gezond is. Frisdrank drink je dus best niet te veel (bron: *Weet en Eet Gezond*). Lightfrisdrank is iets beter, maar het advies voor jongeren is maximaal 1 blikje lightfrisdrank per dag.
* Lightdranken mag je drinken zoveel je wil.  
    
  Minder gezond  
    
  Uitleg: Lightdranken bevatten geen of minder energie dan de andere dranken. Lightfrisdranken bevatten bv. zoetmiddelen i.p.v. suiker maar ook zuren, net zoals gewone frisdranken. De zoetmiddelen gebruiken we best met mate. De zuren hebben ook een invloed op de tandhygiëne. Hou het dus bij maximaal 0,5 liter lightdrank én niet elke dag. Jongeren met een normaal gewicht hebben geen nood aan lightdranken. Ze drinken beter af en toe eens een gewone frisdrank dan elke dag een liter of meer lightdrank.
* ’s Avonds eet ik weinig, maar voor tv eet ik chips en snoep.  
    
  Minder gezond  
    
  Uitleg: Chips en snoep vallen misschien wel bij veel mensen in de smaak, maar ze bevatten helemaal geen nuttige stoffen. Er zit heel veel vet en suiker in. Als je ‘s avonds een goede, gezonde maaltijd eet, heb je nadien minder zin om nog te snoepen of te knabbelen voor tv. Heb je toch nog zin in iets? Kies dan best voor een gezonde snack (bv. fruit, yoghurt, groentestaafjes met een dipsausje …).
* Ik eet nooit vegetarisch, behalve de burgers.  
    
  Minder gezond  
    
  Uitleg: Niet alle vegetarische gerechten zijn gezond. Zo zijn voorgemaakte vegetarische burgers (bv. groenteburgers) vaak vettig en bevatten ze te veel zout. Qua samenstelling kunnen ze noch vlees, noch groenten vervangen. Tofoe, quorn, linzen, kikkererwten … zijn wel gezond. Eens een eitje als vleesvervanger is ook oké.
* Om 16 uur heb ik vaak razende honger en dan eet ik boterhammen met choco.  
    
  Minder gezond  
    
  Uitleg: Om 16 uur is het beter om een gezond tussendoortje te eten, zoals yoghurt of een boterham met kaas. Ook een tas soep is een goed idee. Eet op dat moment ook niet te veel … Anders is je honger helemaal gestild tegen de avondmaaltijd.
* Ik drink iedere dag minstens 5 glazen water.  
    
  Gezond  
    
  Uitleg: 7 glazen water per dag is ideaal voor je gezondheid. ln het totaal moet je dagelijks 1,5 liter drinken, waarvan minstens 1 liter water. Afhankelijk van de grootte van het glas komt dat overeen met 5 tot 8 glazen.
* Ik eet elke ochtend cornflakes want dat is snel klaar en gezond.  
    
  Minder gezond  
    
  Uitleg: Ontbijtgranen zijn erg populair als alternatief voor brood bij het ontbijt, niet in het minst bij kinderen. Er zijn heel wat verschillende soorten naargelang de graansoort: tarwevlokken, maïsvlokken, havermout, gepofte rijst of een mix. De toevoeging van bijvoorbeeld chocolade, suikerglazuur, honing, gedroogd fruit of noten zorgen dat deze producten sterk kunnen verschillen qua vezel-, vet- en suikergehalte. Let dus een beetje op bij je keuze en kijk steeds naar de ingrediëntenlijst of de voedingswaardetabel en Nutri-Score op de verpakking. De volkoren producten zonder toegevoegde suiker krijgen de voorkeur. Een natuurmuesli bevat bijvoorbeeld meer vezels en minder toegevoegde suiker dan ontbijtgranen met een laagje chocolade of suikerglazuur.
* Fruitsap is gezond.  
    
  Minder gezond  
    
  Uitleg: In een blikje cola zitten maar liefst 7 klontjes suiker. Matig het gebruik ervan en drink het niet elke dag. ls fruitsap dan een betere keuze? Hoewel de suikers in fruitsap er van nature in zitten, maakt dat voor ons lichaam geen verschil. Toegevoegde of natuurlijke suikers leveren evenveel calorieën en dus bevatten fruitsap en frisdrank ongeveer evenveel energie. Op dat vlak is fruitsap dus geen alternatief. Fruitsap heeft wel een streepje voor op frisdrank omdat het ook nog wat vitaminen (afhankelijk van het productieproces en de verpakking) en eventueel wat vezels bevat (zeker als het vers geperst is). Fruitsap bevat geen fosforzuur zoals frisdrank, maar wel voedingszuren die de tanden aantasten. Besluit: fruitsap bevat evenveel energie als frisdrank, dus drink het met mate (max. 1 glas per dag). Door de aanwezigheid van andere voedingsstoffen heeft het toch de voorkeur boven frisdrank.

**Spelonderdeel 2: Dialoog**

* Bram staat ’s morgens op, doet vlug een kattenwasje en vertrekt naar school. ’s Middags eet hij een koek en drinkt hij een flesje cola. Om 16 uur is hij uitgehongerd en eet hij 4 boterhammen met choco. ’s Avonds eet hij warm.  
    
  Uitleg: ’s Morgens is er soms geen tijd voor een uitgebreid ontbijt. Een oplossing hiervoor is dat je de avond ervoor al iets klaarmaakt of klaarzet. Het is belangrijk om 3 hoofdmaaltijden per dag te nemen. ’s Middags alleen een koek en een cola geeft niet genoeg energie om de dag door te komen. Een broodmaaltijd met mager beleg en groentjes (bv. kerstomaatjes) is wel een aanrader. Om 16 uur kan een tussendoortje gegeten worden, maar de boterhammen met choco worden beter vervangen door een stuk fruit of droge koek.
* Lien eet 3 tot 4 keer per week frieten. En de andere dagen snel een pizza of lasagne die ze opwarmt in de oven.  
    
  Uitleg: Eens pizza, frietjes of voorverpakte lasagne eten kan zeker, maar met mate. Elke dag frieten, pizza of lasagne is zeker te veel. Één keer om de twee weken frietjes, pizza of lasagne is een beter idee.
* Jan maakt er een gewoonte van om iedere dag op vaste tijdstippen 3 maaltijden te eten. ’s Morgens ontbijt, ’s middags warm en ’s avonds een broodmaaltijd.  
    
  Uitleg: 3 hoofdmaaltijden (brood of warm) per dag zijn nodig: ’s ochtends, ‘s middags en ’s avonds. Daarnaast kan je nog 2 of 3 gezonde tussendoortjes eten.
* Nicolas kookt zelf en maakt er een gewoonte van om steeds lekkere slaatjes te maken met veel afwisseling van groenten.  
    
  Uitleg: Zelf koken is goed omdat je dan zelf de ingrediënten bepaalt en met verse producten kan werken. Regelmatig slaatjes maken met telkens andere groenten is een goed idee: variatie is belangrijk om verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen. Daarin overdrijven hoeft niet, want je moet niet elke dag een slaatje eten om gezond te zijn. Je kan zeker ook gekookte groenten eten. Aardappelen en pasta kunnen zeker 5 tot 7 keer per week.
* Pascal maakt iedere week op voorhand een menu zodat er voldoende variatie in zijn maaltijden zit.  
    
  Uitleg: Door zelf je menu op te stellen voor één of twee weken merk je of je evenwichtig en gevarieerd genoeg eet. Je kan dan zien of je wel genoeg binnenkrijgt van de stoffen die je nodig hebt (bv. je hebt meer aardappelen nodig dan dat je boter nodig hebt) en of je wel genoeg verschillende stoffen binnenkrijgt (bv. elke dag wortels eten als enige groente is niet goed). Afwisseling is dus belangrijk!
* In de groep hebben we een afspraak voor wie zelf kookt dat hij/zij slechts één keer in de week een opwarmmaaltijd mag eten.  
    
  Uitleg: Eén keer per week een opwarmmaaltijd eten is oké. Als je echter op één week daarbij ook nog frietjes, pizza … eet, wordt het te veel.
* Als Klaas boodschappen doet, gaat de helft van zijn geld naar snoep en frisdrank.  
    
  Tips: Op voorhand een boodschappenlijst maken helpt om minder uit te geven. Ga ook nooit met een hongergevoel je boodschappen doen: dat helpt om niet in de verleiding te vallen en geen onnodige voedingsmiddelen aan te kopen.

Je kan de stellingen ook aanpassen met stellingen die je de jongeren al vaak hebt horen zeggen, misvattingen die leven in de groep …

**Spelonderdeel 3: Woorden raden**

Heeft de jongere een woord dat de anderen moeten raden? Dan mag hij of zij eerst op een groot blad papier puntjes zetten: één puntje voor elke letter van dat woord. De anderen in de groep mogen dan om beurt een letter zeggen en wie het eerst het volledige woord kan raden, krijgt een punt.

Je kan nadien elk woord ook even tonen in de voedingsdriehoek.

* Radijs
* Frieten
* Appelmoes
* Prei
* Banaan
* Pompelmoes
* Tomaat
* Pudding
* Yoghurt
* Snoep
* Limonade