



Bewonersvergadering gezonde voeding

Gezondheidsthema

Voeding

Einddoelgroep

Jongeren in de bijzondere jeugdzorg, 13 – 18 jaar, verblijf in groep + trainingscentrum kamerwonen

Intermediaire doelgroep

Begeleiders bijzondere jeugdzorg

Strategie (gezondheidsmatrix)

Educatie

Omschrijving

Bewonersvergadering over gezonde voeding.

Doelstelling:

- Kennis en attitudes nagaan bij de jongeren m.b.t. gezonde voeding
- De discussie rond voeding op gang brengen zodat het thema levendig wordt in de groep
- In beperkte mate sensibiliseren en informeren over gezonde voeding
- Op een luchtige en ludieke manier het thema gezonde voeding bij de jongeren aanbrengen, het moet vooral 'plezant' blijven.

Materialen en werkvormen

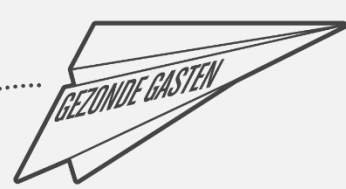
- Speluitleg, stellingen en objectieve info over gezonde voeding (zie verder in deze fiche)
- Grote dobbelsteen met op elk vlak een kleur gekleefd (in totaal 3 verschillende kleuren die staan voor de 3 rondes)
- 3 enveloppen in dezelfde kleuren met daarin kaartjes met de stellingen/vragen erop
- Groot blad papier en stift

Succesfactoren

- Creëert bewustmaking en gedragenheid rond thema voeding: jongeren brachten voeding zelf opnieuw ter sprake tijdens het eten, kwamen spontaan hun boodschappen tonen om te laten zien wat ze gingen koken,...
- Brengt boeiende discussies op gang onder de jongeren
- Het enthousiasme van de jongeren tijdens deze bewonersvergadering motiveert begeleiders om verder rond voedingsbeleid aan de slag te gaan in de organisatie
- Een toffe, niet-belerende manier om thema voeding bij de jongeren aan te brengen.

Mogelijke valkuilen

- De begeleider van deze bewonersvergadering dient tijd te steken in het voorbereiden ervan inhoudelijk: de juiste voedingsinfo is belangrijk om in het achterhoofd te houden, zo kan



de begeleider de discussie tussen de jongeren in de juiste richting sturen, zonder belerend te zijn.

Praktische info

Eigenaar: de Korf, koepel 5, te Kortrijk

Contactpersoon: Marie-Anne Dewitte, begeleidster koepel 5

Website: www.dekorf.be

Reacties:

"Achteraf kwamen de jongeren af en toe zeggen van 'kijk, ik heb een verse salade gemaakt' of dit of dat. Of als ze boodschappen gedaan hebben, zo eens komen tonen wat ze gekocht hebben." (begeleidster)

"Dat was echt een geestige avond, ik heb het spel zelfs moeten stopzetten omdat de jongsten naar hun bed moesten." (begeleidster)

"Wel, de aankondiging voor dat spel, ik had dat hier in huis een week op voorhand uitgehangen. Onze stagiaire had dat moeten maken en ze had daar niet bij gezet dat de TCK'ers niet moesten koken die avond. En ik heb dat dan er achteraf bijgeschreven en hen gezegd, en dat was dan van "jeej! Doe dat maar alle weken, zo ne 'werkgroep'". Gewoon omdat ze niet moesten koken." (begeleidster)

Speluitleg:

Nodig de jongeren uit voor een gezonde maaltijd om de avond goed in te zetten en alvast het goede voorbeeld te geven. Vooral de jongeren die op kamertraining zitten, zullen hierdoor extra gemotiveerd zijn: ze moeten dan eens zelf niet koken. Kies best voor een gerecht dat gezond, goedkoop en snel te bereiden is, zodat jongeren het nadien eventueel voor zichzelf ook eens kunnen klaarmaken (inspiratie kan eventueel gevonden worden in de map van Weet en Eet Gezond voor Bijzondere Jeugdzorg, vanaf p. 126; je kan deze map ook hier (gratis) online terugvinden: <http://weeteneetgezond.be/onewebmedia/map%20BJB.pdf>. Nadien kan je eventueel nog gezonde hapjes voorzien, bv. fruitsatés.

Het spel op zich bestaat uit 3 'rondes':

- Een goed of fout ronde
- Een discussieronde
- Een woorden-raden-ronde (enige ronde met punten)

De jongeren gooien elk om beurt met de dobbelsteen en nemen een kaartje uit de enveloppe die qua kleur overeenkomt met hun worp. Ze lezen dit voor in de groep en geven als eerste hun antwoord, nadien kan de groep er verder op in gaan. Als begeleider beschik je over de juiste informatie per stelling (zie 'rondes') en kan je na de discussie in groep daarop inpikken met een korte uitleg. Belangrijk hierbij is om niet te belerend/schools over te komen en de uitleg vooral in je achterhoofd te houden. Omdat je de juiste info hebt bij elke stelling, kan je verder in de goede richting doorvragen aan de jongeren zodat ze uiteindelijk zelf het gewenste antwoord formuleren.

Indien een woord moet geraden worden, tekent de jongere op een groot blad papier puntjes voor het aantal letters in het woord. De anderen in de groep kunnen dan om beurt een letter zeggen en wie het eerst het volledige woord kan raden, krijgt een punt.



Je kan de stellingen ook aanpassen met stellingen die je de jongeren al vaak hebt horen zeggen, misvattingen die leven in de groep,... De correcte voedingsinformatie kan je snel terugvinden in de gratis te downloaden publicatie 'Bewust eten, kiezen, kopen en klaarmaken: http://www.vigez.be/files/Webwinkel/boek_bewust_eten_kiezen_kopen_en_klaarmaken.pdf

Rondes

1. Goed of fout ronde:

- **Ik maak zelf mijn menu en wissel af in de gerechten (bv. 1 keer kip, 1 keer worst, 1 keer lasagne,...)**

Goed

Uitleg: Door zelf je menu op te stellen voor een week of voor twee weken, krijg je een goed zicht of je evenwichtig en gevarieerd genoeg eet. Dit wil zeggen dat je kan zien of je wel *genoeg* binnenkrijgt van de stoffen die je nodig hebt (bv. van aardappelen heb je veel meer nodig dan van boter) en of je wel genoeg *verschillende* stoffen binnenkrijgt (bv. elke dag wortels eten als enige groente is niet goed). Afwisseling is dus zeer belangrijk.

- **Ik sta 's morgens op en vertrek naar school zonder ontbijt.**

Fout

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 klaar, zet 's avonds de ontbijttafel al klaar of eet (een deel van) je ontbijt onderweg, op school of op het werk. Heb je wel eens in de voormiddag een knagende honger of een lichte flauwte? Zorg voor een goed ontbijt, dit kan dit verhelpen. (Uit: Weet en Eet Gezond)

- **Ik eet iedere dag worst met appelmoes of rode kool uit een bokaal.**

Fout

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 teveel zout gaat je bloeddruk stijgen.

- **Ik eet als ik honger heb, soms 6 keer per dag.**

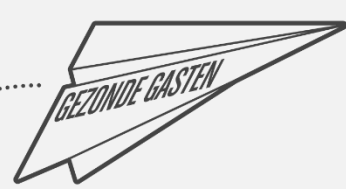
Goed

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 wat rust. Als je een tussendoortje kiest, kies dan voor een stuk fruit, een potje yoghurt of een glas melk of een lekkere boterham. Van koeken kies je best een droge koek en eentje is voldoende. Eet dus met mate tussendoor. (uit: Weet en Eet Gezond)

- **Ik eet nooit fruit.**

Fout

Uitleg: 2 tot 3 stukken fruit per dag eten is gezond. Fruit kan als tussendoortje, als dessert of als broodbeleg. Het is best om dagelijks fruit te eten.



- **Ik drink iedere dag 1 fles cola.**

Fout

Uitleg: cola of andere frisdranken bevatten veel suiker en zuren, ze zijn als een soort snoepje. Er zit in cola ook cafeïne, wat niet gezond is. Frisdrank drink je dan ook best niet te veel. (uit: Weet en Eet Gezond) Light frisdrank is iets beter, maar voor jongeren wordt aangeraden om niet meer dan 1 blikje per dag te drinken.

- **'Light dranken mag je drinken zoveel je wil'**

Fout

Light dranken bevatten geen of minder energie dan de andere dranken. Light frisdranken bevatten bv. zoetmiddelen i.p.v. suiker maar ook zuren net zoals bij gewone frisdranken. De zoetmiddelen gebruiken we best met mate. De zuren hebben ook een invloed op de tandhygiëne. Gebruik dus van light dranken maximum 0,5 liter en drink ze niet elke dag.

Jongeren met een normaal gewicht hebben geen nood aan light dranken. Het is beter om af en toe eens een gewone frisdrank te drinken dan elke dag een liter of meer light drank te gebruiken. (uit: Weet en Eet Gezond)

- **'s Avonds eet ik weinig, maar voor tv eet ik chips en snoep.**

Fout

Uitleg: chips en snoep vinden veel mensen misschien wel lekker maar de stoffen die erin zitten heeft je lichaam helemaal niet nodig. Er zit heel veel vet en suiker in. Als je een goed en gezond avondmaal eet, heb je nadien minder zin om nog te snoepen of knabbelen voor tv. Heb je toch nog zin in iets, kies je best voor een gezonde snack (bv. fruit, yoghurt, groentestaafjes met een dipsausje,...)

- **Vegetarisch eten kan ook ongezond en vettig zijn.**

Goed

Uitleg: Niet alle vegetarische gerechten zijn gezond. Zo zijn vegetarische burgers (bv. groenteburger) vaak vettig en bevatten ze veel zout en kunnen qua samenstelling noch vlees, noch groenten vervangen. Tofoe, quorn, linzen, kikkererwten,... zijn wel gezond. Eens een eitje om het vlees te vervangen is ook ok.

- **Om 16 uur heb ik vaak razende honger en dan eet ik boterhammen met choco.**

Fout

Uitleg: Om 16 uur is het beter om een gezond tussendoortje te eten, zoals een yoghurtje of een boterham met kaas. Ook een tas soep drinken is een goed idee. Eet op dit moment ook niet teveel, of je hebt geen honger meer tegen de avondmaaltijd.

- **Ik drink iedere dag minstens 5 glazen water.**

Goed



Uitleg: 7 glazen water drinken per dag is ideaal voor je gezondheid'

In totaal moet je dagelijks 1,5 liter drinken waarvan minstens 1 liter water. Al afhankelijk van de grootte van het glas komt dit overeen met 5 tot 8 glazen. (uit: Weet en Eet Gezond)

- **Ik eet elke ochtend cornflakes want dat is snel klaar en gezond.**

Fout

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, maisvlokken, havermout, gepofte rijst of een mix. De toevoeging van bijvoorbeeld chocolade, suikerglazuur, honing, gedroogd fruit of noten maken dat deze producten sterk kunnen verschillen in vezel-, vet- en suikergehalte. Let dus wel een beetje op bij je keuze en kijk steeds naar de ingrediëntenlijst of de voedingswaardetabel op de verpakking. De volkoren producten zonder toegevoegde suiker krijgen de voorkeur. Een muesli natuur bevat bijvoorbeeld meer vezels en minder toegevoegde suiker dan ontbijtgranen met een laagje chocolade of suikerglazuur. (Uit: Weet en Eet Gezond)

Voorbeelden van een evenwichtig ontbijt vanuit 'Bewust eten kiezen, kopen en klaarmaken'

([http://www.zorg-en-](http://www.zorg-en-gezondheid.be/uploadedFiles/NLsite_v2/Gezond_leven_en_milieu/Gezonde_voeding_en_beweging/Bewust%20eten.pdf)

[gezondheid.be/uploadedFiles/NLsite_v2/Gezond_leven_en_milieu/Gezonde_voeding_en_beweging/Bewust%20eten.pdf](http://www.zorg-en-gezondheid.be/uploadedFiles/NLsite_v2/Gezond_leven_en_milieu/Gezonde_voeding_en_beweging/Bewust%20eten.pdf))

Voorbeeld

3 sneden bruin brood – zachte margarine – 1 banaan – 60 g plattekaas – water – halfvolle melk

Smeer de margarine op het brood en beleg met de plattekaas. Snij de banaan in schijfjes en leg ze op de plattekaas. Drink er een glas halfvolle melk bij en wat water of koffie.

Voorbeeld

60 g ongesuikerde ontbijtgranen, bv. cornflakes – vers fruit van het seizoen: aardbeien, banaan, peer, appel – 150 ml halfvolle melk – 1 snede bruin brood – zachte margarine – 20 g magere harde kaas – kop koffie of thee

Meng de cornflakes met het in stukjes gesneden fruit en de melk in een kom. Eet daarna nog een boterham met kaas. Drink er een kop koffie, thee of water bij.

- **Fruitsap is gezond.**

Fout

Uitleg: In een blikje cola zitten maar liefst 7 klontjes suiker. Matig het gebruik ervan en drink het niet elke dag. Is fruitsap dan een betere keuze? Hoewel de suikers in fruitsap er van nature in zitten, maakt dit 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 vitamines (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 ook met mate (max. 1 glas per dag). Door de aanwezigheid van andere voedingsstoffen heeft het toch de voorkeur boven frisdrank. (Uit: Weet en Eet Gezond)

2. Discussieronde:

- **Bram staat 's morgens op, doet vlug een kattenwasje en vertrekt naar school. 's Middags eet hij een koek en drinkt een flesje cola. Om 16u is hij uitgehongerd en eet 4 boterhammen met choco. 's Avonds eet hij warm.**

Uitleg: 's morgens kan het vaak hectisch zijn en is er geen tijd voor een uitgebreid ontbijt. Een oplossing hiervoor kan zijn om de avond ervoor al iets klaar te maken of klaar te zetten. Het is belangrijk om 3 hoofdmaaltijden per dag te nemen. 's Middags enkel een koek eten en cola drinken geeft niet genoeg energie om de dag door te komen. Een broodmaaltijd met mager beleg en groentjes (bv. kerstomaatjes) is wel een aanrader. Om 16u kan een tussendoortje gegeten worden maar de boterhammen met choco worden beter vervangen door een stuk fruit, of een droge koek.

- **Lien eet 3 a 4 maal per week frieten, de overige dagen vlug 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. 1 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 zijn per dag 2 of 3 tussendoortjes gezond.

- **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 afwisseling van groenten is een goed idee, variatie is belangrijk om verschillende



voedingsstoffen binnen te krijgen. Overdrijven hierin hoeft ook niet, je hoeft niet elke dag een slaatje te 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 een menu vooraf zodat er voldoende variatie in zijn maaltijden zit.**

Uitleg: Door zelf je menu op te stellen voor een week of voor twee weken, krijg je een goed zicht of je evenwichtig en gevarieerd genoeg eet. Dit wil zeggen dat je kan zien of je wel *genoeg* binnenkrijgt van de stoffen die je nodig hebt (bv. van aardappelen heb je veel meer nodig dan van boter) en of je wel genoeg *verschillende* stoffen binnenkrijgt (bv. elke dag wortelen eten als enige groente is niet goed). Afwisseling is dus zeer belangrijk.

- **In de groep hebben we een afspraak voor wie zelf kookt dat hij/zij slechts 1 maal in de week een opwarmmaaltijd mag eten.**

Uitleg: 1 keer per week een opwarmmaaltijd eten is OK. Als je echter op 1 week daarbij ook nog frietjes, pizza,... eet, wordt het teveel.

- **Als Klaas boodschappen doet, gaat de helft van zijn geld naar snoep en frisdrank.**

Uitleg: Tips: op voorhand boodschappenlijst maken helpt om minder uit te geven. Ook niet met een hongergevoel je boodschappen gaan doen, helpt om niet in de verleiding te vallen om geen onnodige voedingsmiddelen aan te kopen.

3. Woorden raden:

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