

## Schoolkinderen eten steeds ongezonder

**Kinderen bewegen minder, eten ongezonder en worden steeds dikker. Hoe zit dat met jou?**

### Ongezond gezond

- 1 Mijn vader woont met zijn nieuwe vrouw
- 2 Myrthe. Myrthe deelt de lakens uit en
- 3 Myrthe houdt van natuurlijk en gezond.
- 4 Omdat ze van de natuur houdt, scheert ze
- 5 haar benen en oksels niet. Ze maakt zich
- 6 niet op en loopt op blote voeten. Ze heeft
- 7 ook een volkstuintje en daarom eten we
- 8 vaak onbespoten groenten.
- 9 Gezond, noemt Myrthe dat.
- 10 Ik denk daar héél anders over. De groenten
- 11 zijn steeds per soort rijp. En daarom eten we
- 12 erg eenzijdig. Ten eerste: sla, sla, sla. Ten
- 13 tweede: boontjes, boontjes, boontjes. Ten
- 14 derde: sla, sla, sla. Ten vierde: kool, kool,
- 15 kool. En ten vijfde weer: sla, sla, sla,
- 16 enzovoort. En gezond eten is toch gevarieerd
- 17 eten? Dat weet iedereen.
- 18 Bof ik dat de meeste groente is aangevreten
- 19 door wormen en slakken. Daardoor hebben
- 20 we tenminste nog wél een beetje vlees. Want
- 21 je snapt dat Myrthe vegetariër is ...

*Uit de Weblogs van Michiel*

### Te dik

- 1 Tja, gezond leven ... iedereen weet hoe je dat doet.
- 2 Het betekent dat je genoeg beweegt en eet volgens de Schijf van Vijf van het
- 3 Voedingscentrum. Die is namelijk samengesteld door deskundigen. Je kiest voor
- 4 elke maaltijd iets uit elk vak op de schijf. Daarbij let je erop dat je afwisselend eet.
- 5 Dus bijvoorbeeld de ene keer kool en de andere keer pompoen of spinazie. En
- 6 wie nu nog niet weet dat je per dag minstens een uur moet bewegen en van
- 7 zoetigheid en vette happen moet afblijven?!
  
- 8 Toch is er een probleem, want weten en doen zijn twee verschillende dingen.
- 9 Bijna niemand houdt zich aan die richtlijnen. Daardoor worden kinderen steeds
- 10 dikker. Waarom zou dat toch zijn?
- 11 Volgens de Britse televisiekok Jamie Oliver weten veel kinderen niet eens meer
- 12 hoe groente eruitziet! Laat staan dat ze weten hoe het smaakt. In Engeland
- 13 kunnen kinderen een maaltijd op school krijgen. Dat was meestal gebakken vis en

- 14 friet. Jamie Oliver zorgde ervoor dat die maaltijd gezonder werd. Maar daardoor  
15 wil bijna niemand meer op school eten. De kinderen zijn niet gewend aan gezond  
16 eten en vinden het vies.  
17 Ook bewegen kinderen veel te weinig. Hoe dat kan? Nou, ouders vinden het te  
18 gevaarlijk voor kinderen om alleen buiten te spelen. Het verkeer is te druk of de  
19 buurt is onveilig. Is het dan gek dat veel kinderen te dik zijn?

Gezond eten  
én een spannend  
dagje uit!

**NIEUW IN DIERENPARK  
BUSHBUSH:  
HERBERG `T OERWOUD.**

Geniet zelf van originele en gezonde Afrikaanse snacks, zoals gebakken sprinkhanen, wormen, kakkerlakken, kevers en varkensogen. De herberg is alleen open tijdens de gewone openingstijden van het dierenpark.

**Kijk voor meer informatie op  
[www.dierenparkbushbush.com](http://www.dierenparkbushbush.com).**

## Test jezelf

Hoe gezond eet jij? Beantwoord de vragen en test jezelf.

- 1 Sla jij wel eens je ontbijt over?
- 2 Drink je speciale drankjes in plaats van melk?
- 3 Zijn er dagen dat je geen fruit eet?
- 4 Zijn er dagen dat je geen groente eet?
- 5 Snoep je elke dag?
- 6 Eet je vaak witbrood?
- 7 Eet je minstens twee keer per week friet?

Heb je overal *nee* geantwoord, dan eet jij best gezond. Heb je ergens *ja* geantwoord? Probeer die gewoonte dan héél snel te veranderen!