

Gezond, anders en lekker!

Een culinair avontuur...
alleen voor waaghalzen

Ben jij in voor een eetbaar avontuur?
Ben je niet bang eens iets anders te proberen?
En ken je die Hollandse stampot nu wel?

Beleef dan bij ons de nieuwe situatie:

werlds eten!

in restaurant Het Kompas

Samen met andere kinderen maak je je eigen gerecht klaar met bijzondere en vooral gezonde ingrediënten uit de hele wereld. Een kleine greep uit ons gevarieerde en o zo smakelijke menu:

Couscous uit Marokko

Sushi uit Japan

Roti uit Suriname

Werlds eten...
lekker dichtbij
en toch de
sensatie van een
wereldreis
in de keuken!

Je vindt restaurant Het Kompas aan de Dorpsstraat 12 te Houten.

Wat is nu eigenlijk gezond eten?

Volgens het Voedingscentrum is het het beste om gevarieerd te eten. Dat betekent dat je moet proberen om veel verschillende dingen te eten. Daarvoor heeft het Voedingscentrum de Schijf van Vijf gemaakt. Als je elke dag uit elk vak van de schijf iets eet, zit er genoeg variatie in je voeding. De vijf vakken zijn:

1. **Groente en fruit:** belangrijk voor bijvoorbeeld vitamines. Vitamines zijn nodig om je lichaam goed te laten werken. Van een chronisch tekort aan bepaalde vitamines kun je ziek worden. Vroeger kregen veel mensen scheurbuik als gevolg van een tekort aan vitamine C.
2. **Brood, granen en aardappelen:** daar haal je onder andere koolhydraten uit voor energie. Je

moet het eigenlijk zien als je brandstof. Dus ook voor je hersenen.

3. Zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers:

dit is belangrijk voor bijvoorbeeld eiwitten. Eiwitten zijn de bouwstenen voor je lichaam en dus onmisbaar. Voor het kweken van spieren moet je dus behalve sporten voldoende eiwitten eten.

4. Vetten en olie: hier zitten ook belangrijke vitamines in. In sommige vetten, zoals in halvarine en margarine, zitten ook vitamine A en D. Vitamine A is goed voor je ogen. Vitamine D is goed voor je tanden en botten.

5. Dranken: je lichaam bestaat voor meer dan de helft uit water. Je hebt dus ook veel water nodig. Water zorgt er bijvoorbeeld voor dat andere stoffen door je lichaam vervoerd kunnen worden en water houdt je lichaam op temperatuur.

Behalve de Schijf van Vijf heeft het Voedingscentrum ook vijf belangrijke regels bedacht voor gezond eten.

1. Eet gevarieerd, dus uit elk vak van de Schijf van Vijf.
2. Eet niet te veel en beweeg. Zo word je niet te dik en blijf je gezonder.
3. Eet minder verzadigd vet. Onverzadigd vet is wel oké.
4. Eet veel groente, fruit en brood. Daar haal je belangrijke voedingsstoffen uit, zoals vitamines en mineralen.
5. Eet veilig. Dat betekent bijvoorbeeld: handen wassen voor het eten!

Eet smakelijk!

Zijn we wel zo ongezond bezig?

Tegenwoordig kun je geen krant of tijdschrift openslaan of het gaat over gezond eten. Daar word ik zo moedeloos van, want volgens mij is het allemaal enorm overdreven. De mensen in onze welvarende, westerse cultuur worden namelijk steeds ouder. Dus zo ongezond zijn we niet bezig. Bovendien beweert iedereen wat anders.

Ik las bijvoorbeeld in een onderzoek van *British Medical Journal* dat het eten van vis

weinig gezondheidsvoordelen heeft. Daar was ik nogal verbaasd over. Het Voedingscentrum adviseert namelijk het eten van vis, omdat het heel gezond is vanwege de omega-3 vetzuren. Tja, als al die instanties elkaar gaan tegenspreken, naar wie moet je dan luisteren? Ik vind dat mensen gewoon goed naar hun eigen lichaam moeten luisteren. Je wordt dag en nacht lastiggevallen met ongevraagde adviezen, terwijl je lichaam zelf wel aangeeft wat het nodig heeft. Dat blijkt ook wel als ik flink gesport heb. Dan heb ik automatisch meer trek in een hartige maaltijd dan als ik niets heb gedaan. Ik ben al jaren sportfysiotherapeut, dus ik weet veel over het menselijk lichaam. Ik hoef dus niet steeds van anderen te horen wat goed voor me is. Als ik op een gezellig feestje lekker zit te genieten van een ongezonde hap, hoef ik niet te horen: 'Jij eet lekker gezond, zeg!' Dan is mijn avond meteen verpest en voel ik me schuldig. Je moet toch af en toe gewoon een avondje lekker vet en ongezond kunnen eten? Eten is toch vooral lekker? Ik word er in elk geval blij van. Ik vind al die aandacht voor gezond eten overdreven. Mijn opa at nooit groenten en fruit. Dat lustte hij niet. En zo ongezond was hij niet. Hij is immers op zijn sloffen drieënnegentig geworden.

Edwin Verbeek, sportfysiotherapeut

Weetje

Je kent vast Popeye wel, die spinazie at om sterk van te worden. Wist jij dat de Amerikaanse regering deze tekenfilm speciaal heeft bedacht om mensen meer spinazie te laten eten? In spinazie zit veel ijzer, en dat is erg gezond.