

Spreekbeurt of werkstuk

HONGER NAAR DE BAL – OVER SPORTEN EN ETEN/DRINKEN

Hier vind je veel informatie voor een spreekbeurt of werkstuk over sporten en eten/drinken. Eerst zie je vier stappen. Dit zijn de verschillende dingen die in je spreekbeurt of werkstuk aan bod kunnen komen. De stappen worden daarna uitgelegd.

Stap 1. Wat moet je normaal op een dag eten?

Stap 2. Wat moet je extra eten als je gaat sporten?

Stap 3. Wat moet je extra drinken als je gaat sporten?

Stap 4. Maak je spreekbeurt of werkstuk extra goed!



STAP 1. WAT MOET JE OP EEN DAG ETEN?

Wil jij net zo goed kunnen voetballen als Ronaldinho? Of net zo goed tennissen als Kim Clijsters? Of misschien net zo hard schaatsen als Marianne Timmer? Dan heb je zeker drie belangrijke dingen nodig:

- talent
- training
- gezond eten en drinken
-

Dat laatste is eigenlijk altijd belangrijk bij sport. Ook als je het niet ver wilt schoppen. Dus ook al voetbal je alleen voor je lol bij FC Bal Op Het Dak D3, of tennis je bij tennisvereniging Altijd Uit: gezond eten en drinken is belangrijk.

Waarom is gezond eten en drinken belangrijk dan?

Gezond eten en drinken is belangrijk voor een gezond leven. In gezond eten en drinken zitten allerlei stoffen die nodig zijn om je lichaam gezond en in goede conditie te houden. Ook heb je met gezond eten en drinken minder kans op erge ziekten.

Wat is gezond eten en drinken eigenlijk?

Je eet gezond als je zorgt dat je iedere dag alle stoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft. De Schijf van Vijf is door het Voedingscentrum gemaakt om je hiermee te helpen <hier opnemen afbeelding>. Als je het plaatje bekijkt, zie je in het midden vijf regels. Daaromheen zie je vijf vakken met eten en drinken erin. Eerst worden de regels uitgelegd en daarna de vakken.

Schijf van Vijf - De regels voor gezond eten

1. Eet gevarieerd

Gevarieerd eten betekent dat je uit alle vakken van de Schijf van Vijf eet. Als je gevarieerd eet, weet je zeker dat je alles binnenkrijgt wat je nodig hebt. Het is natuurlijk ook veel lekkerder om niet iedere dag hetzelfde te eten! Check [de kliktafel](#) om te zien wat voor gezonde stoffen er in verschillende etenswaren zitten.

2. Niet te veel

Dit is een heel simpele regel: te veel eten is niet goed. Als je vaak meer eet en drinkt dan je nodig hebt, word je dikker. Als je echt te zwaar bent, heb je een grotere kans om sommige ziektes te krijgen. Bijvoorbeeld diabetes, ook wel 'suikerziekte'.

3. Minder verzadigd vet

Er zijn twee soorten vetten: onverzadigd vet en verzadigd vet. **Onverzadigd** vet is **oké** vet. **Verzadigd** vet is **verkeerd** vet. Dat verkeerde vet is slecht voor je aderen. Wil je fit blijven? Dan kun je er beter zo weinig mogelijk van eten! In croissants, stroopwafels en roomboter zit veel verkeerd vet. Ontbijtkoek, café noir en zachte margarine of halvarine uit een kuipje bevatten oké vet. Als je meer over vet wilt weten, kun je de [Vetwijzer](#) van het Voedingscentrum downloaden.

4. Veel groente, fruit en brood

Groente, fruit en brood zorgen ervoor dat je veel belangrijke voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen binnenkrijgt. Je darmen zijn ook erg blij als je veel groente, fruit en brood eet, omdat er veel vezels in zitten. Die vezels zorgen ervoor dat je darmen niet verstopt raken.

5. Veilig

Veilig eten houdt bijvoorbeeld in dat je geen rotte, bedorven dingen eet. Maar het betekent ook dat je geen vieze handen hebt als je kookt en dat de keuken schoon is. Als je ranzig omgaat met eten, krijgen bacteriën alle ruimte. Op die manier loop je grote kans ziek te worden.

De vakken uit de Schijf van Vijf

De schijf is verdeeld in vakken met verschillende soorten eten, zoals groente en fruit of brood, granen en aardappelen. Je hebt uit ieder vak iedere dag iets nodig.

Dit zijn de vakken uit de Schijf van Vijf:

1. Groente en fruit
2. Brood, (ontbijt)granen, aardappelen
3. Zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers
4. Vetten en olie
5. Dranken

Hoeveel je uit deze vakken ongeveer moet eten, staat hieronder.

Wat heb je normaal op een dag nodig?

In de tabel hieronder staat wat je ongeveer nodig hebt op een dag om gezond te eten en drinken. Als je je houdt aan deze tabel, mag je af en toe best nog een koekje of snoepje eten. De tabel is een richtlijn, het gaat erom dat je gezond eet, een beetje meer of minder uit de tabel is dus geen probleem!

	4 tot 12 jaar	12 tot 20 jaar
Brood	3-5 sneetjes (105-175 gram)	5-7 sneetjes (175-245 gram)
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten (dit zijn bonen en linzen)	100-150 gram (2-3 aardappelen of opschelepels rijst/pasta /peulvruchten)	200-250 gram (4-5 aardappelen of opschelepels rijst/pasta /peulvruchten)
Groente	150 gram (3 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)
Fruit	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)
Zuivel	300-450/600 ml* melk(producten) en 10-20 gram kaas (½ - 1 plak)	500 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervanger s zoals tofu, Quorn, Tivall, Valess en zo.	50-100 gram	100-120 gram
Halvarine, margarine, olie of ander spul waar je vlees en zo in bakt	15-35 gram	20-30 gram
Drinken	1-1,5 liter	1,5 liter

© Voedingscentrum - eerlijk over eten

*) De kleinste hoeveelheden gelden voor de jongste kinderen. Voor de oudere kinderen in deze groep geldt 450-600 ml.

TIP: Het Voedingscentrum heeft nog een handige tabel. Daarin staat steeds welke soort eten je het beste kunt kiezen. Bijvoorbeeld: volkorenbrood is beter dan gewoon bruin brood en Brinta is beter dan Cornflakes. Even wat uitleg bij de woorden in de tabel:

- Bij voorkeur = de beste keuze
- Middenweg = oké, maar iets minder gezond
- Bij uitzondering = beter niet te vaak

Check deze tabel:

[http://www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/Public/Dynamisch/hoe+eet+ik+gezo
nd/hoeveelheden+per+dag/keuzetabel+producten.htm](http://www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/Public/Dynamisch/hoe+eet+ik+gezo
nd/hoeveelheden+per+dag/keuzetabel+producten.htm)

Maakt het nog uit of je een jongen of een meisje bent?

Ja, dat maakt wel iets uit. Een jongen heeft vaak wat meer eten nodig dan een meisje. Kijk nog een keer naar de tabel van daarnet. In alles wat daar staat, zitten calorieën. Calorieën leveren je energie, net als benzine dat voor een auto doet. Omdat jongens anders gebouwd zijn dan meisjes, hebben ze meer energie nodig.

Als de tank van een auto vol is, stopt de pomp automatisch. Bij je lichaam gebeurt zoiets niet. Als je meer eet dan je lichaam nodig heeft, word je dikker. Hoeveel calorieën je ongeveer nodig hebt, kun je in de tabel hieronder opzoeken.

Hoeveel calorieën heb je ongeveer nodig?

	Actief	Niet-actief
Meisjes 4-8 jaar	1500 calorieën	1400 calorieën
Jongens 4-8 jaar	1700 calorieën	1500 calorieën
Meisjes 9-13 jaar	2300 calorieën	2100 calorieën
Jongens 9-13 jaar	2500 calorieën	2200 calorieën

Actief betekent: Minder dan 2 uur per dag tv-kijken en/of computeren. Meer dan 1 uur per dag buitenspelen, lopen, fietsen of andere bewegingen.

Niet-actief betekent: meer dan 2 uur per dag tv-kijken en/of computeren. Minder dan 1 uur per dag buitenspelen, lopen, fietsen of andere bewegingen.

Hoeveel calorieën er in alle soorten eten en drinken zitten, kun je zien in de www.caloriechecker.nl

STAP 2. WAT MOET JE EXTRA ETEN ALS JE GAAT SPORTEN?

Het klinkt misschien gek, maar eigenlijk heb je geen extra eten nodig als je een paar keer per week een uurtje sport. Dan is het wel heel belangrijk dat je elke dag gezond eet, zoals bij stap 1 staat. Je hebt pas extra eten nodig als je heel veel aan sport doet. Bijvoorbeeld elke dag meer dan een uur. Echte topsporters moeten helemaal goed op hun eten letten. Zij hebben heel veel energie nodig om top te kunnen presteren. Bij hele grote voetbalclubs hebben ze zelfs speciale mensen voor het eten in dienst. Deze mensen rekenen voor iedere speler precies uit wat ze moeten eten.

Ga ik beter sporten als ik beter eet?

Voor een paar keer per week sporten geldt: als je keurig volgens de regels uit stap 1 eet, kun je niet beter eten dan dat. Je kunt je sportprestatie dan dus niet veel verbeteren door je eten. Alleen door nóg beter te trainen, kun je beter worden in je sport.

Maar als je nog niet zo gezond eet, dan kun je wel beter gaan sporten als je beter eet. Door je te houden aan de regels uit stap 1, krijg je namelijk precies de juiste hoeveelheid van alle gezonde stoffen binnen. Die gezonde stoffen zijn bijvoorbeeld koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines en mineralen en vezels. Tijdens het sporten zijn hiervan vooral koolhydraten en vetten belangrijk, zij geven je de nodige energie. Deze stoffen verbranden in je lichaam en leveren daardoor energie aan je spieren. In bijvoorbeeld spaghetti zitten veel koolhydraten. Daarom zie je veel sporters spaghetti of een andere pasta eten voor een training of wedstrijd.

Als je je niet aan de regels van stap 1 houdt, kun je te weinig voedingsstoffen hebben om goed te kunnen sporten. Je kunt dan snel moe worden of zelfs uitgeput raken. Als de trainer je dus heel vaak wisselt omdat je niet meer vooruit te branden bent, moet je misschien eens goed kijken of je wel gezond eet. Je kunt namelijk nog zo goed trainen, als je van een bepaalde stof te weinig hebt, zul je nooit echt goed presteren.

Best lastig he? Voor de duidelijkheid nog even een tabelletje:

	Ik eet gezond (zie stap 1)	Ik eet nog niet gezond genoeg
Ik ga beter sporten door...	Beter te trainen	Gezonder te eten en beter te trainen

Hoe zit het dan met extra vitamines en sportrepen en zo?

Vitamines

Veel sporters gebruiken vitamine- en mineralenpreparaten (bijvoorbeeld pillen). Als je gezond eet, is dit niet nodig. Je krijgt dan met je eten namelijk al genoeg vitamines en mineralen binnen. Een teveel aan sommige vitamines is zelfs slecht voor je.

A decorative border consisting of a continuous line of small, yellow and black radiation symbols (the trefoil symbol) surrounding the text.

Sportrepen

Speciale repen voor sporters bevatten in vergelijking met normale repen veel energie en weinig vet. Maar ze zijn niet echt nodig. Een dubbele bruine boterham met banaan is een betere keus.

Eiwitpreparaten

Eiwitpreparaten worden door krachtssporters gebruikt voor hun spieren. Eiwitpreparaten zijn overbodig. In een gewone voeding zit al meer dan genoeg eiwit. Beter is een glas extra melk te drinken met eiwit én kalk .

STAP 3. WAT MOET JE EXTRA DRINKEN ALS JE GAAT SPORTEN?

Je lichaam bestaat voor ruim 60% uit water. Water is erg belangrijk voor je. Het zorgt ervoor dat alle gezonde stoffen naar de juiste plaats in je lichaam gaan. En ook dat alle slechte stoffen je lichaam weer verlaten. Verder houdt het je lichaam op de juiste temperatuur.

Bij sporten is het natuurlijk erg belangrijk dat alle stoffen op de juiste plek terechtkomen in je lichaam. Dan presteer je het best. Bovendien moet je lichaam extra goed op temperatuur worden gehouden. Als je sport krijg je het warm. Om te voorkomen dat je het veel te warm krijgt, gaat je lichaam automatisch koelen. Dit merk je doordat je gaat zweten.

Voor dat alles heb je genoeg vocht nodig in je lijf. Drinken is daarom heel belangrijk bij het sporten. Het is het best om voor, tijdens én na het sporten genoeg te drinken. Doe je dat niet, dan worden je prestaties minder.

De allerbeste drank bij het sporten is...water. Water lest de dorst en wordt ook nog eens heel snel door je lichaam opgenomen. Dus ga je sporten, drink dan extra water!

Is een sportdrank dan niet superhandig als ik ga sporten?

Alleen voor mensen die heel veel sporten en voor topsporters zijn sportdranken handig. Voor een marathonloper bijvoorbeeld of voor iemand die een lange, zware tenniswedstrijd speelt in de zon.

Voor mensen die een rondje fietsen, wandelen, een baantje zwemmen of een paar uur per week aan voetbal, gymnastiek, jazzballet of fitness doen, zijn sportdranken overbodig. Gewoon water of thee werkt namelijk net zo goed en is bovendien goedkoper.

Je hebt verschillende soorten sportdranken. Bij *isotone* drankjes is de concentratie van suikers en zouten van de drank hetzelfde als die van het bloed, waardoor de drank snel in het bloed wordt opgenomen.

Die concentratie van suikers en zouten is bij *hypotone* dranken juist lager. Toch wordt ook hierbij het water snel opgenomen. Maar je lichaam neemt gewoon water net zo snel op als water uit deze speciale sportdranken.

Je hebt ook nog speciale energiedranken (*hypertone* dranken). Maar deze bevatten relatief veel suiker waardoor ze weer niet zo geschikt zijn als dorstlessers. Ze zijn dus echt voor de energie bedoeld.

STAP 4. MAAK JE SPREEKBEURT OF WERKSTUK EXTRA GOED!

Goede wist-je-datjes om te gebruiken

Wist je dat:

- Het niet slim is om korter dan twee uur voor het sporten nog een maaltijd te eten? Als je dat wel doet, kun je last krijgen van buikklachten. Je spijsvertering is dan nog volop aan de gang.
- Je altijd voorzichtig moet zijn met speciale supplementen (pilletjes of poeders) voor sporters? Het is niet duidelijk of deze allemaal wel zo veilig zijn.
- Radijs, rauwe paprika, uien, koolsoorten en bonen niet handig zijn om te eten op de dag dat je gaat sporten? Je zou last kunnen krijgen van oprispingen en boeren!
- Een volwassene bij flink sporten per uur wel 1 liter water kan uitzweten? Voor een kind is dit wat minder. Je kunt het testen door voor het sporten en na het sporten op de weegschaal te staan (natuurlijk zonder je bezwete kleding...) Het is dus belangrijk om voor, tijdens en na het sporten veel te blijven drinken.

Leuke citaatjes

Daniel de Ridder, voetballer van het Spaanse Celta de Vigo:

“Mijn moeder kookte altijd erg gezond. Ze komt uit een Israëliisch gezin en is Joods. Ze is gewend aan een heel gezonde keuken met veel rijst, groenten en hete gerechten. Zelden aten we iets met vette sauzen. Ik vind vet ook helemaal niet lekker. Ik eet liever iets simpels dan onbeperkt spare-ribs.”

“Voeding is heel erg belangrijk. Voor een wedstrijd eet ik veel pasta’s, een echte sportmaaltijd dus.”

Yuri van Gelder, turner:

“Ik neem geen extra vitamines of speciaal krachtvoer. Vlak voor een wedstrijd wil ik wel eens een goed stuk biefstuk eten. In rood vlees zit de lichaamseigen stof creatine, die goed is voor mijn spieren.”

“Ik heb het geluk dat ik niet echt een snoeper ben. Chocoladerepen heb ik nooit lekker gevonden.”

“Ik eet natuurlijk niet elke dag een frikadelletje, maar op zijn tijd lust ik er wel eentje. Zolang je dat niet te vaak doet, gaat alles prima.”

Handige links

- www.sport.nl
- www.nisb.nl
- www.sportdietetiek.nl
- www.caloriechecker.nl
- www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/Public/Dynamisch/hoe+eet+ik+gezond/

- www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/Public/Dynamisch/hoe+eet+ik+gezond/vakken+schijf+van+vijf/
- [www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/Public/Dynamisch/hoe+eet+ik+gezond/regels+schijf+van+vijf/De Vitaminewijzer](http://www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/Public/Dynamisch/hoe+eet+ik+gezond/regels+schijf+van+vijf/De+Vitaminewijzer)
- games.voedingscentrum.nl/body_mass_index/body_mass.html
- [http://games.voedingscentrum.nl/schijf/Willem Wever over eten en drinken](http://games.voedingscentrum.nl/schijf/Willem+Wever+over+eten+en+drinken)

Waar let je leraar waarschijnlijk op bij een spreekbeurt?

- De lengte van je spreekbeurt
- Het aantal plaatjes en meegebrachte voorwerpen
- De inhoud van je spreekbeurt
- Het aantal gebruikte informatiebronnen
- Dat je niet van je papier gaat voorlezen
- Of je duidelijk verstaanbaar spreekt
- Of je in je eigen woorden spreekt
- Dat de klas het verhaal goed kan snappen
- Gebruik van stopwoordjes of gekke gebaren

Waar let je leraar waarschijnlijk op bij een werkstuk?

- Of je een duidelijke titel hebt
- De inhoudsopgave
- Waar je de informatie vandaan hebt
- De indeling
- Goed taalgebruik
- De plaatjes en hoe het er verder uitziet
- Mooie voorkant