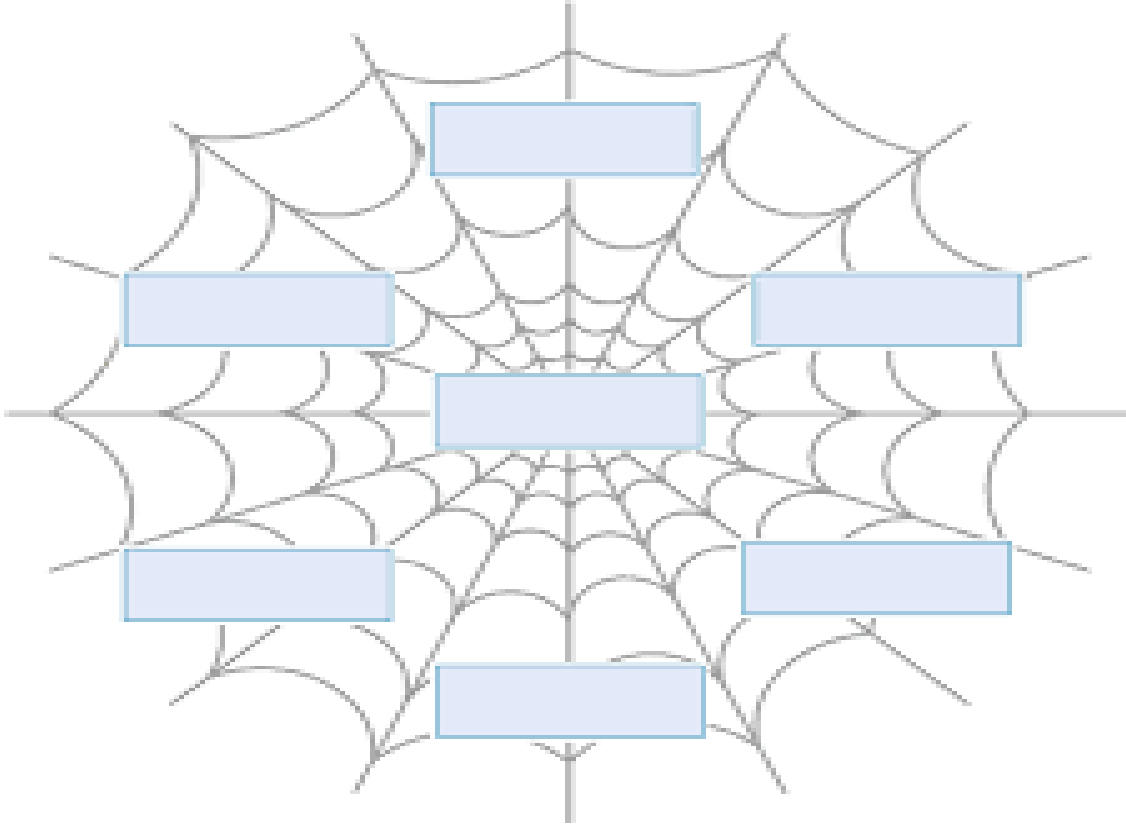


Gezond of ongezond?

1. Schrijf het woordje 'GEZOND' in het midden van het spinnenweb.
2. Schrijf nu bij elk uiteinde van het spinnenweb een woord dat met gezond te maken heeft.



3. Wat heb je gevonden? Bespreek.

4. Bekijk de collage en los de opdracht op.

a Lees de woorden in deze collage.



b Plaats elk woord in de juiste kolom.

gezond	on gezond

5. Bespreek je oplossing. Verbeter aan de hand van de verbeter sleutel.

6. Lees deze tekst. Onderlijn de woorden die je niet begrijpt.

Gezond leven is langer leven...

Als je een gezonde levensstijl hebt kan je er van overtuigd zijn dat je zeker langer leeft. Niet alleen zal je langer en gelukkiger door het leven gaan, maar je zal je ook lekker in je vel voelen.

We gaan in dit artikel een aantal tips geven die je kunnen helpen gezonder door het leven te gaan. Het zijn vaak maar kleine aanpassingen in je dagelijkse leven die soms al snel grote veranderingen teweeg kunnen brengen.

Ze kunnen je helpen om langer te leven. Uit recente studies bleek dat roken, weinig bewegen en het niet eten van voldoende fruit en groenten je leeftijd met maar liefst 12 jaar kan verkorten.



1. Niet teveel eten

Als je 100 wil worden is het helemaal niet zo vreemd dat een klein beetje eten op je bord je kan helpen. Auteur Dan Buettner heeft studies over de hele wereld gedaan om te kijken waar men het oudste wordt. Daaruit bleek dat het Japanse volk de winnaar is. Uit de studie bleek dat Japanners met eten stoppen als ze zich slechts 80% vol voelen. Het bleek ook dat door minder te eten je langzamer ouder zal worden. In een studie zagen ze dat het beperken van calorieën de productie van T3, een schildklierhormoon dat het verouderingsproces versnelt, vertraagt. Dus minder eten zal de productie van dit hormoon vertragen en daarmee het verouderingsproces.



2. Kijk minder TV

Te veel tijd doorbrengen aan de tv kan een serieuze tol eisen van je gezondheid. Uit onderzoeken van 2010 bleek dat mensen die vier of meer uur per dag naar tv keken, 46% meer kans had om minder oud te worden dan mensen die minder dan twee uur keken. Het verminderen van tv kijken helpt; elk extra uur dat je kijkt, verhoogt het totale risico op overlijden met 11% en het risico op hart- en vaatziekten met 18%.

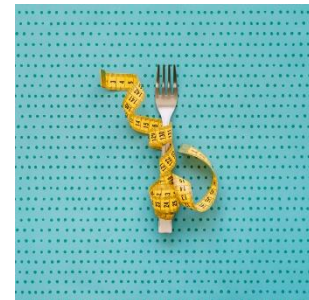


3. Geen crashdieet

Een crashdieet is niet aan te raden, omdat het vaak een enorme impact op je lichaam zal hebben. Je lichaam zal reageren (afvallen) tijdens het dieet. Daarna stap je weer over op je 'oude' eetpatroon of gewoontes. Waarop je lichaam wederom zal reageren en je zal sneller in gewicht aankomen. Zo ontstaat het jojo- effect.

We nemen het **ziekenhuisdieet** als voorbeeld, maar er zijn tal van anderen die claimen te werken. Dit ziekenhuisdieet is een dieet dat bedoeld is om patiënten snel te laten afvallen, omdat de patiënt een belangrijke ingreep of operatie moet ondergaan. Het dieet zorgt ervoor dat je veel minder calorieën binnen krijgt, dan dat je normaal zou moeten krijgen.

Vaak is het zo dat ze roofofbouw plegen op je lichaam, omdat je gewoonweg te weinig essentiële voedingsstoffen binnen krijgt. De normale dagelijkse aanbevolen hoeveelheid calorieën ligt tussen de 1500 en 2000 en dit is stukken lager bij het ziekenhuisdieet.



4. Vermijd teveel zon

Het vermijden van te veel zon vermindert de kans op huidkanker en je voorkomt de vorming van rimpels en fijne lijntjes.

Je gebruikt best elke dag zonnebrandcrème, ook al lijkt de zon niet zo sterk. Niet alleen voor je gezicht, maar ook voor de delen van je lichaam die in de zon komen. Schade door zon zie je vaak door vlekjes op je borst, armen en nek. De zon zal je huid sneller uitdrogen en laten verouderen. Geniet van de zon maar met mate!



5. Beweeg regelmatig

Sedentair gedrag of lang stilzitten: de Vlaming lust er wel pap van. We brengen gemiddeld meer dan acht uur per dag door op ons zitvlak: thuis, op school en op het werk. Ook als we onderweg zijn, zitten we in de auto of op de trein en in onze vrije tijd spelen we met de computer, gaan we naar de bioscoop of lezen we een boek.

Elke dag is een uitnodiging om veel en lang te zitten. En dat is niet oké: een gezonde dag bestaat uit een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Zitten wordt soms het nieuwe roken genoemd. Dat is wat kort door de bocht. Maar wat wel vaststaat, is dat we ons fysiek en mentaal beter in ons vel voelen als we lang stilzitten beperken. Dus waar wacht je op? Sta wat vaker op, strek de benen en beweeg!



6. Stop met Roken

Als je een roker bent, weet je hoe moeilijk stoppen kan zijn, maar hier is wat inspiratie: verschillende onderzoeken wijzen uit dat roken de meest voorkomende doodsoorzaak blijft. Sommige schattingen suggereren dat roken je makkelijk 10 jaar of meer van je leven zal kosten. Als je gestopt bent met het afkicken van je slechte gewoonte of als je de gewoonte geleidelijk probeert af te bouwen, zal je lichaam snel reageren en het is als het ware vergevingsgezind. Je bloeddruk en bloedsomloop verbeteren snel na het stoppen met roken. Het risico om kanker te krijgen neemt daarna elk jaar af. Houd er rekening mee dat je gezinsleden ook baat hebben, omdat ze niet langer worden blootgesteld aan gevaarlijke rook. Daarbij zal je huid er ook jonger uit gaan zien.



Tot slot

De bovenstaande tips zijn slechts een aantal punten waardoor je een gezondere versie van jezelf kan creëren. Er zijn vast wel tips die je al wist en misschien zijn ze moeilijk om vol te houden. We zullen vaker leuke weetjes en tips plaatsen waar je misschien iets aan kan hebben, al is het alleen maar als een soort reminder.

(Gebaseerd op de bronnen: tips-omaftevallen.nl en gezondleven.be)

Moeilijke woorden:

Verbetersleutel:

gezond	ongezond
<i>vis</i>	<i>chips</i>
<i>bonen</i>	<i>frisdrank</i>
<i>banaan</i>	<i>sigaret</i>
<i>yoghurt</i>	<i>snoep</i>
<i>broccoli</i>	<i>pizza</i>
<i>kipfilet</i>	<i>energiedrankje</i>
<i>meergranenbrood</i>	<i>hamburger</i>
<i>komkommer</i>	<i>donut</i>
<i>appel</i>	<i>pindanootjes</i>
<i>vruchtensap</i>	<i>vlees</i>

De driehoeken:





gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

gezondleven.be

GELUKSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN