



Suriname wordt te zwaar

Middels deze reeks artikelen wil Jennifer Plein, diëtist en directeur van het leefstijladviesbureau 'GoodFood, Food, Health & Education', een gezonde leefstijl helpen bevorderen bij de Surinaamse bevolking. Het doel van deze artikelen is om de omvang en de gevolgen van overgewicht naar voren te brengen en de urgentie van de aanpak van dit gezondheidsprobleem uit te dragen.

Bij een gezonde levensstijl gaat het zowel om het bereiken van een hogere leeftijd alsook om de kwaliteit van het leven. Wie goed voor zichzelf zorgt, heeft meer kans om tot op hoge leeftijd fit te blijven. Iemand van 60 jaar die in een goede conditie verkeert, is gezonder dan iemand van 25 jaar die overgewicht heeft, niet voldoende beweegt, rookt en een zittend leven leidt. Wat wilt u? Welke keuzes maakt u? Wat is uw leefstijl?

Dit artikel gaat over voeding voor scholieren en studenten

Weer naar school

De vakantie is voor scholieren en studenten in alle opzichten 'lekker' geweest. Je hebt lekker kunnen uitslapen, je bent lekker uit geweest, je bent lekker buiten de stad geweest of naar het buitenland, en bij alles heb je lekker gegeten. Heerlijk zo'n vakantie. De kans is wel groot dat met dit relaxte leventje waarbij elke vorm van regelmaat weg is komen te vallen, er ook enkele vakantie kilo's bij zijn gekomen. Wie deze er weer af wil en in ieder geval niet wil dat er meer bijkomen, doet er goed aan met het 'gewone' leventje dat er aankomt, de gezonde leefstijl weer op te pakken. Op die manier voel je je lekker fit en kan je met owru jari je gewenste outfit toch aan.

"Het lukt mij 's morgens niet vroeg op te staan", "Ik heb zoveel te doen 's morgens", "niemand eet 's morgens bij ons thuis", "Ik word misselijk als ik 's morgens eet", "Ik krijg 's morgens niets door mijn keel" zijn veel genoemde argumenten om 's morgens niet te eten voor het uit huis gaan. Toch is het ontbijt weglaten met name voor scholieren en studenten niet aan te raden.

Waarom ontbijten

Het ontbijt is de eerste maaltijd na een hele nacht en vaak een deel van de avond. Het lichaam is 's morgens toe aan eten. Een goed ontbijt zet de darmen aan tot werken en stimuleert daarmee de stoelgang. Een ontbijt levert de energie voor genoeg concentratievermogen op het werk of school. Laat je het ontbijt weg, is de kans groot dat je kort voor de pauze gaat gapen, sneller afgeleid bent, met anderen gaat praten en daarmee minder goed op de les let. Dit is van directe invloed op je gedrag in de klas en je schoolprestaties. Bovendien is ontbijten ook belangrijk om een gezond gewicht te behouden. Wie niet ontbijt, krijgt zoete trek en compenseert dat vaak later op de dag met snoep en snacks. Die leveren meestal veel calorieën en relatief weinig vitamines en mineralen. Een goed ontbijt levert juist een belangrijke bijdrage aan de benodigde voedingsstoffen.

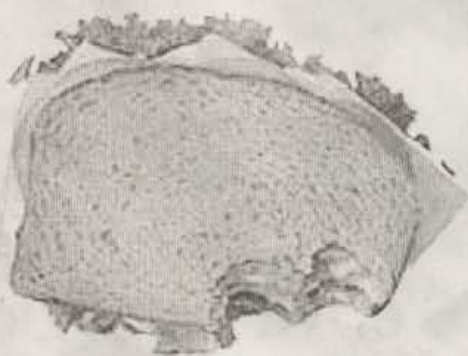


Meenemen

Behalve het ontbijt is het scholieren aan te raden elke pauze iets te eten. Honger jezelf niet uit totdat je thuis bent, want de kans dat je dan meer eet dan goed voor je is, is groot. Om de vakantie kilo's weg te werken en er geen extra kilo's aan te brengen kan je liever iets meenemen van huis dan dat je iets koopt op school.

Tips om mee te nemen

- (Bruine) puntjes of sneetjes met beleg
- Krentebol of mueslibol dun besmeerd met pindakaas of een dun slijse kaas
- Bakje aardappel of huzarensla bereid met slasaus ipv. mayonaise
- Fruit (bijv. appel, mandarijn, pong pong, bacove, 3 moten pompelmoes)
- Klein bekertje of flesje yoghurt
- 2 - 3 rijstwafels
- Drink liefst: water, sodawater, sap zonder suiker, kokoswater zonder suiker, light soft



Trakteer jezelf 1 x per week door wel iets in de kantine te kopen. Ook al leef je gezond, je bent nooit op straf!

Bewegen

Pak ook de draad weer op bij je sport- of dansschool, want naast het eten helpt ook beweging je weer in vorm te komen. Het geeft je bovendien meer energie, waardoor je beter kunt studeren en ook 's morgens makkelijker uit je bed komt.

Mocht je het afgelopen jaar niet veel hebben bewogen, kies dit schooljaar dan toch iets uit wat je leuk lijkt.

Denk, behalve aan ballet, basketbal, voetbal en zwemmen, ook eens aan badminton, volleybal, turnen, waterpolo, yoga en cricket Deze sporten zijn ook in ons land uit te oefenen, maar je moet er misschien even extra voor op pad. Zoek iets uit, want er zit zeker een sport tussen wat ook jij leuk vindt of waar je zelfs talent voor hebt.





Tips voor een goed ontbijt

- Een goed ontbijt is een maaltijd met volkoren brood, eventueel gemaakt tot beschuit in de oven of in de broodrooster
- Mueslibolletje of volkoren knackebrood
- Volkoren graanproducten zoals havermost, Brinta, muesli, Raisin & Bran of andere volkoren cornflakes met halfvolle melk of magere yoghurt.
- Smoothie van halfvolle melk of magere yoghurt met stukjes fruit geblenderd, vinden velen tegenwoordig heerlijk in de ochtend
- Indien je gewend bent 's morgens warm te eten kan dat ook. Een kleine portie (zilvervlies)rijst, groente en een stukje vis of vlees kan ook prima als ontbijt.

Beleg

- Kies voor broodbeleg met weinig vet. Te vet beleg ligt 's morgens nogal zwaar op de maag en is niet bevorderlijk voor een goed lichaamsgewicht.
- Kies in plaats van gebakken sausijesjes/kip/lever/niertjes/zoutvlees/tahoe/ei, liever voor gekookt ei, sardines, kouseband/doperwten/tjapar/sopropo met kip of garnalen, plakjes ham/kipfilet/turkeyham/runderrookvlees, een plakje dun geslijste kaas, jam, bacove of dun gesmeerde pindakaas.

Goede dranken bij het ontbijt

Halfvolle of magere melk, cafeïnevrije koffie/ thee /cacao zonder suiker.

Ook een stuk fruit bij het ontbijt is een goede keuze.



Een spelletje cricket

Begin dit nieuwe schooljaar goed, en neem deze tips mee. Jij geniet er zelf het meest van wanneer je je weer lekker in je vel voelt.

Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u een email sturen naar: surinamewordttezwaar@gmail.com. Of bellen naar GoodFood: 497848.

GoodFood gezondheidstip

Neem ten minste 4 van de 5 dagen eten (brood of warm) mee van huis naar het werk of school. Dit is goed voor je gezondheid en je figuur, en bespaart bovendien heel veel geld.