

Nancy Tesselaar en Marije van der Veen

MIJN GEZONDE LICHAAM!

Het grote speel- en leerboek
met alles over gezond blijven

Door
VitaKidz



JIJ EET PLANTEN

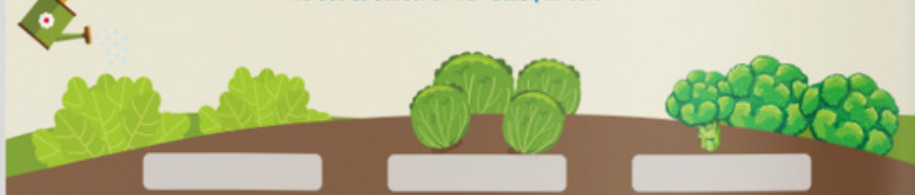
Als je deze kleurrijke groenten en fruit eet, eet je eigenlijk de vruchten van de plant. Deze planten hebben veel zonlicht nodig om goed te kunnen groeien.



Deze fruitsoorten groeien in hoge bomen. Jij eet de vruchten van de bomen. Als de boom meer zonlicht kan vangen wordt de vrucht extra zoet!



Deze groene groenten groeien op de grond. Je eet de bladeren van deze planten.



Het deel van deze groenten dat je eet groeit onder de grond. Het zijn eigenlijk de wortels van de plant.



Schrijf de naam van de groente of fruit in het goede vakje!
TOMAAT - SLA - APPEL - PEER - KIWI - ANANAS - SPINAZI
PAPRIKA - AARDBEI - WORTEL - RODE BIET - UI - BROCOLLI

TRAIN JE BREIN

Je kunt je je hersenen voorstellen als een spier. En als je die spier niet traint dan wordt hij zwakker. Dus hoe vaker je je hersenen uitdaagt, hoe beter ze zich ontwikkelen. Met deze training kun jij je hersenen vandaag goed uitdagen!

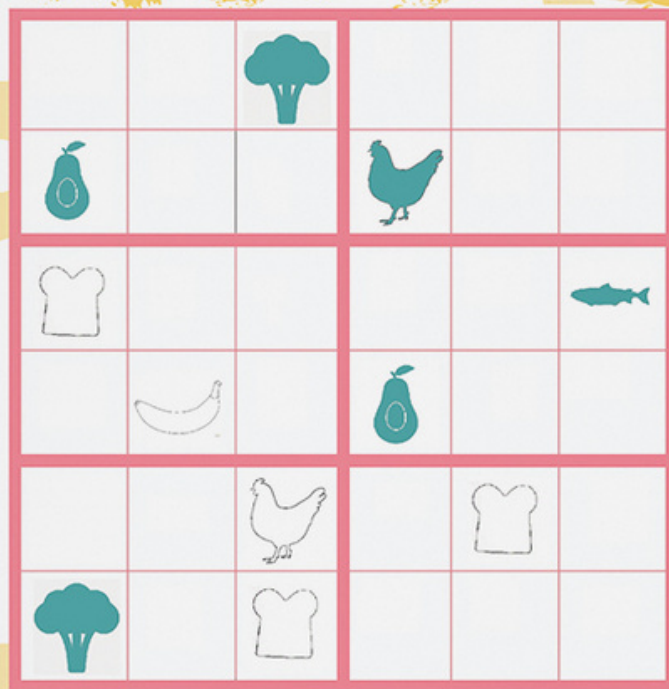
SPELREGELS

- Teken in elk leeg vakje het juiste plaatje
- In een rij mag geen enkel plaatje twee keer voorkomen.
- In een kolom mag geen enkel plaatje twee keer voorkomen.
- In een blok mag geen enkel plaatje twee keer voorkomen.



TIPS

- Zoek om te beginnen steeds naar rijen, kolommen en blokken waar maar weinig plaatjes ontbreken.
- Begin met plaatjes die al veel voorkomen.
- Telkens als je een plaatje tekent, is het verstandig om te kijken of je dat cijfer ook ergens anders kunt invullen.
- Probeer nooit te gokken. Als je een keer fout gaat, kun je de puzzel niet meer oplossen.

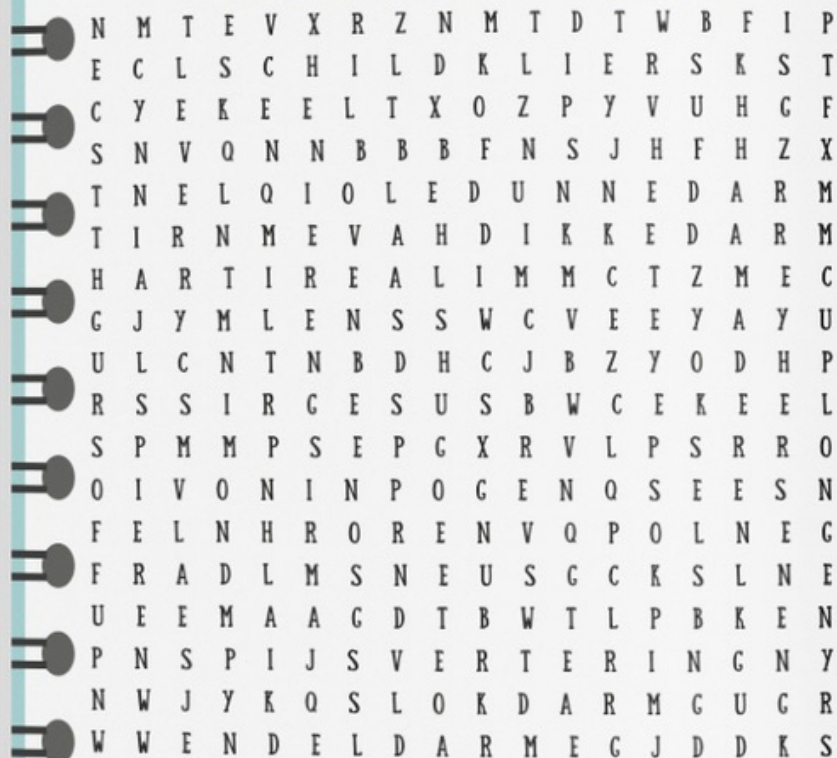


Jouw hersenen zijn nog volop in ontwikkeling en nog lang niet 'rijp'. Ook niet als je in groep 8 zit en zelfs nog niet na de middelbare school. De ontwikkeling van kinderbrein tot volwassen brein duurt ongeveer 25 jaar.

WOORD ZOEKER

Onder je huid zit een hele wereld aan lichaamsdelen en organen die ervoor zorgt dat jij iedere dag kunt doen wat je wilt doen. Uit welke organen bestaat jouw lichaam? Dwaal rond door je lichaam door het zoeken van alle woorden in deze woordzoeker.

Zoek van links naar rechts en van boven naar beneden!



Spijvertering, longen, keel, ogen, maag, nieren, oksel, dunnedarm,
hart, aderen, neus, hersenen, schildklier, blaas, endeldarm, mond,
lever, spieren, oren, milt, stokdarm, bovenbeen, dikkedarm

Je hebt ongeveer 600 verschillende spieren in je lichaam.
Samen wegen ze bijna de helft van jouw totale gewicht.

KLEUREN WIEL

Het eten van verschillende kleuren groenten en fruit is belangrijk zodat je lichaam een sterk leger heeft die jou beschermt. Wat is jouw kleur van vandaag?

VOORBEREIDINGEN

1. Knip het kleurenwiel en de pijl uit en plak ze op stevig papier of karton.
2. Prik een gaatje in het midden van het wiel en de pijl en maak de pijl met een splijten in het midden vast. Let op: niet te strak, de pijl moet kunnen draaien.

OPDRACHT 2

Draai aan de pijl en kijk op welke kleur hij stopt. Dat is de kleur van de dag! Kies vandaag samen met je vader of moeder in de supermarkt of op de markt een groente of fruit in die kleur. Maak het extra leuk door iets te kiezen wat je nog niet kent. Bedenk samen wat je er mee zou kunnen maken. Proef het zowel rauw, gekookt en gebakken. Wat heb je gemaakt?

OPDRACHT 1

Draai aan de pijl en kijk op welke kleur hij stopt. Noem zoveel mogelijk groenten en fruit in die kleur! Wie weet de meeste soorten?



POEPVERHAAL

Als je naar de wc gaat om te poepen kijk je dan wel eens in de pot? Waarschijnlijk trek je zo snel mogelijk door. Zonde! Want wist je dat poep je veel te vertellen heeft?

Lees snel verder!



Er zijn zo'n 7 verschillende soorten poep. Hoe je poep eruit ziet laat zien of jouw lichaam gezond is of dat er iets mis is. Het zegt dus iets over jouw gezondheid. Het is helemaal niet erg als je poep er een keer anders uitziet dan normaal. Als je een keer heel vet (bijvoorbeeld patat) hebt gegeten of een dag te weinig water hebt gedronken dan kan je poep er iets anders uitzien. Maar als je poep er meerdere dagen anders uitziet dan is het goed om het aan papa of mama te vertellen.

TIP

Trek dus voortaan niet meteen door maar kijk eens naar je poep!
Wat wilt de drol je vandaag vertellen?



Als je rode bietjes of rode kool hebt gegeten dan kan je poep er een beetje rood uitzien. Als je spinazie hebt gegeten is je poep soms een beetje groen. Dit komt doordat deze groenten een sterke kleurstof hebben. Let maar eens op de dag nadat je deze groenten gegeten hebt.



DOPERWTEN



Allesmaal kleine kooteltjes die je moeilijk uitgepoept krijgt. Het kan zelfs een beetje pijn doen. Je hebt te weinig gedronken of te weinig groente (vezels) gegeten. Ooh helpt het om wat meer te bewegen op een dag als je dit soort kootels hebt.

MAISKOLF



Het heeft de vorm van een worst maar heeft een wat hobbelige oppervlakte. Als jouw poep er zo uitziet dan is het prima!

KIPNUGGETS



Je poep bestaat uit meerdere zachte kleine kootels die makkelijk uit te scheiden zijn. Heb je ook veel wc papier nodig voordat je billen schoon zijn? Je hebt misschien veel vet gegeten de vorige dag. Verwen je lijf vandaag met een extra portie groente of volkorenproducten.

SAUS



Je hebt diarree. Waarschijnlijk ben je ziek als je diarree hebt, bijvoorbeeld griep of koorts. Het gaat meestal na een paar dagen vanzelf weer over. Zorg dat je voldoende water drinkt om niet uit te drogen, met diarree verlies je veel vocht namelijk. Eet daarnaast voldoende vezels uit groente, fruit en volkorenproducten.

DRUIVEN



Het ziet eruit als een worst maar met allemaal scheuren, je ziet duidelijk de kootels zitten. Let erop dat je voldoende water drinkt en voldoende groente (vezels) eet.

SAUCIJS



Dit is de perfecte drol. Hij is mooi glad en het kost je weinig moeite om hem uit te poepen.

HAVERMOUTPAP



Je poep is brijachtig met enkele hardere stukjes erin. Het is nog geen diarree maar het gaat wel die kant op. Eet veel vezels (groenten en volkorenproducten) om te zorgen dat je poep weer wat dikker wordt. Drink ook voldoende en niet uit te drogen. Suiker uit bijvoorbeeld snoep of vruchtensap kan je nu beter even niet nemen.

GEZONDE OGEN

Met je ogen kun je de hele wereld zien. Dit klinkt heel normaal, maar dat is het zeker niet. Je ogen zijn, net zoals de rest van je lichaam, een complex systeem waar je goed voor moet zorgen om ze gezond te houden.

GOEDE OGEN

Als je goede ogen hebt kun je scherp zien zonder moeite te doen of te hoeven knippen met je ogen. Met gezonde ogen kun je zonder bril of lenzen het schoolbord lezen en televisie kijken.



ETEN VOOR GOEDE OGEN

Heb jij wel eens een konijn met een brilletje gezien? Nee? Dat komt omdat konijnen veel worteltjes eten. Haha geintje hoor! Maar wortelen bevatten wel stoffen die goed zijn voor je ogen. Net zoals heel veel andere groenten.

Of je nu een bril hebt of niet, ogen worden bijna altijd ietsje slechter als je ouder wordt. Door gezond te eten zorg je ervoor dat deze achteruitgang minder snel gaat. Maar dat is niet het enige wat telt!

MINDER GOEDE OGEN

Soms doen ogen het minder goed en dan heb je een bril of lenzen nodig om weer scherp te kunnen kijken naar het computerscherm of lezen in een boek.



20-20-2-REGEL

We kijken veel tv, spelen spelletjes op een telefoon of tablet en maken huiswerk op de computer. Dit zijn allemaal activiteiten die je ogen heel goed kunnen, maar ze hebben wel afwisseling nodig. Te veel schermtijd, daar worden je ogen dus niet blij van. Je ogen blijven gezond wanneer ze vaak wisselen tussen dichtbij kijken en ver weg kijken en daarnaast voldoende daglicht krijgen. En wanneer je buiten bent maken je ogen een speciaal beschermingsstofje aan die heel belangrijk is om je ogen gezond te houden.

↓ Geef je ogen voldoende variatie! ↓

NA 20 MINUTEN DICHTBIJ KIJKEN

bijvoorbeeld op telefoon of tablet



EEN PAUZE VAN 20 SECONDEN OM IN DE VERTE TE KIJKEN

bijvoorbeeld uit het raam staren
of naar de andere kant van de
woonkamer



EN MINSTENS 2 UUR PER DAG BUITEN ZIJN

bijvoorbeeld buiten spelen,
sporten of wandelen naar school



Goede reden om je ouders te vragen om vaker buiten te spelen! Je ogen zullen je dankbaar zijn.