

Etenstijd

na het lezen van dit boek weet je
meer over voeding dan je ouders

R

De
opbrengsten
van dit boek
gaan naar
wetenschappelijk
onderzoek!

huisarts dokter Bas Houweling
&
wetenschapper dokter Nanno Kleefstra
&
diëtist en voedingswetenschapper
Kirsten Berk

tekeningen:
Floortje Klinkenberg



LET
OP!

**Let op, bevat mogelijk schokkende informatie
die gevolgen kan hebben voor je gezondheid!**

LET
OP!



Voorwoord

Hallo! Wij zijn **dokter Bas** en **dokter Nanno**. Na onze doktersstudie wisten wij (tenminste dat denken we... 🤔) veel over medicijnen en ziektes, maar bijna niets over eten en drinken. Eigenlijk is dat heel raar, omdat sommige ziektes juist kunnen ontstaan door wat we eten en drinken. Wij doen al jaren wetenschappelijk onderzoek bij mensen die ziek zijn geworden doordat ze ongezond hebben geleefd.

Gelukkig zijn wij allebei vader. Onze kinderen stellen ons regelmatig vragen over voeding: "Papa, is dit gezond? En dit?" Vaak hadden we geen goed antwoord. Heel stom voor twee dokters... En, voorkomen is toch beter dan genezen? Dus zijn wij op zoek gegaan naar de antwoorden op de vragen van onze eigen kinderen en van patiënten. Om jullie een beetje te helpen, hebben we daar maar een boekje over geschreven...

We hebben dit boek niet alleen geschreven, maar samen met **dietist Kirsten Berk** (ook moeder). Zij heeft kritisch met ons meegelezen en de tekst (vooral van Bas) verbeterd en aangevuld. Ook hebben we andere experts om hulp gevraagd. **Professor Martijn Katay** heeft ons flink geholpen met zijn boekje over voeding voor volwassenen (dat boek heet: *'Wat is nu echt gezond? Fabels en feiten over voeding'*). Ook heeft hij ons goede adviezen gegeven. **Topkok Pierre Wind** heeft ons geholpen met het maken van twee gezonde recepten.

We willen alle kinderen, juffen, meesters, verpleegkundigen, voedingsdeskundigen en dokters op blz 119 super bedanken voor alle hulp bij het maken van dit boek... 🍕 🍕

Met gezond oud worden moet je jong beginnen. Daarom willen we jou en ook andere kinderen een beetje helpen om gezond te blijven. In dit boekje leggen wij uit wat gezond eten is en hoe je zelf dingen kunt veranderen om allerlei ziektes te voorkomen.

En let maar op: de meeste vaders, moeders, opa's en oma's weten ook niet precies wat een gezonde voeding is. Stel ze maar eens wat vragen met behulp van dit boekje!

Wij komen graag langs in je klas om ons verhaal te vertellen. Laat je juf of meester ook maar eens kijken op onze website: www.basennanno.nl

Veel leesplezier!
Dokter Bas en dokter Nanno



Inhoud



3 Voorwoord

Hoofdstuk 1 • Waarom eten we

- 9 Je lichaam is net een auto
- 10 Wat is nou energie?

Hoofdstuk 2 • Brandstoffen

- 15 Hoeveel brandstof heb je per dag nodig?
- 20 Drie brandstoffen
- 20 Koolhydraten
- 22 Eiwitten
- 24 Vetten



Hoofdstuk 3 • Smeermiddelen en bouwstoffen

- 29 Hoeveel smeermiddelen en bouwstoffen heb je per dag nodig?
- 31 Vezels
- 34 Calcium
- 35 Vitamine D
- 37 Jodium
- 38 IJzer
- 40 Kalium
- 40 Van andere smeermiddelen krijg je makkelijk voldoende binnen
- 40 Vitamine C
- 41 Een smeermiddel waar je niet te veel van binnen moet krijgen: Natrium (zout)
- 42 Is suiker nou gezond of ongezond?

Hoofdstuk 4 • Wat als ik te veel brandstof eet en/of drink?

- 47 Ik ben toch geen auto...
- 49 Waarom worden we steeds zwaarder?
- 52 Is mijn gewicht goed?
- 58 Help, ik ben te zwaar
- 62 Wat neem jij mee naar school?



Hoofdstuk 5 • Smeermiddelen en bouwstoffen

- 65 Ondervoed door 'te gezond' eten
- 66 Gevolgen voor je lichaam
- 69 Help, ik lust helemaal niets
- 70 Ik lust geen boter op mijn boterham
- 71 Ik lust of eet geen (volkoren) brood
- 73 Ik lust geen melk
- 74 Ik lust geen groente
- 75 Ik lust geen vis
- 76 Supergroentes
- 77 Supervissen



Restaurantrecepten

- 79** Hallo, ik ben pierre Wind
- 80** Zalmgehaktballetjes met spinaziebouillon
- 82** Groenteschijfsoep
- 84** Eigen ideetjes

Hoofdstuk 6 • Hoe lees ik een etiket

- 87** Wat staat er op een etiket?
- 92** Ik word voor de gek gehouden
- 93** Houdbaarheid
- 94** Allergisch voor eten?

Hoofdstuk 7 • Bewegen is gezond en lang stilzitten niet

- 97** Bewegen is gezond
- 98** Hoeveel moet ik bewegen per dag?
- 99** Sporten
- 102** Te veel schermtijd is ongezond
- 104** MET-waarde

Hoofdstuk 8 • Nog een klein stukje boek

- 109** Iedereen heeft een mening over voeding
- 110** Wat zegt de minister van Volksgezondheid?
- 111** Wat iedere dag goed voor je is
- 111** Wat iedere week goed voor je is
- 112** De Schijf van Vijf

Hoofdstuk 9 • Healthy ways to pimp your cupcake and pizza

- 116** Gezonde cupcake
- 117** Gezonde pizza
- 118** Welke informatie hebben we gebruikt?
- 119** Bedankt
- 120** Index
- 123** En... heb jij alle vragen goed???
- 124** Kan jij gezond en lekker koken?



Je lichaam is net een auto

Wat heeft een auto nodig om te rijden? Je dacht vast aan brandstof zoals benzine en je hebt gelijk. Het verbranden van de brandstof levert de auto de energie om de motor te laten draaien.

Alleen brandstof is niet genoeg voor een auto

Als je alleen maar brandstof in de auto stopt, dan gaat de auto al gauw stuk. Een auto heeft veel meer nodig om 'gezond' te blijven. Je hebt bijvoorbeeld ook olie voor de motor en remvloeistof nodig. Dit noemen we in dit boek de smeermiddelen. Je hebt ook wel eens nieuwe banden of ruitenwissers nodig. Dit noemen we in dit boek de bouwstoffen.

Jouw lichaam

Ook je lichaam heeft **brandstof** nodig om te verbranden waardoor je energie krijgt. Elke cel in je lichaam heeft elke dag weer energie nodig. Die energie haal je uit je eten en drinken.



Dr. Nanno:



Er zijn veel verschillende lichamen. Mijn lichaam is net een Ferrari 🏎️ 🍕

brandstoffen

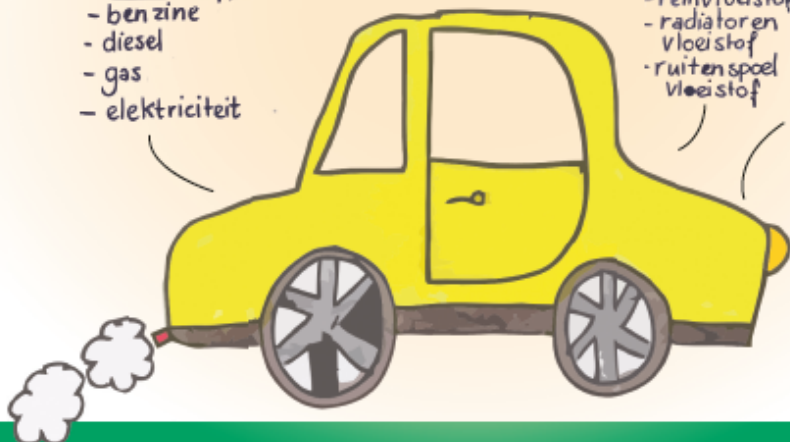
- benzine
- diesel
- gas
- elektriciteit

smeermiddelen

- motorolie
- remvloeistof
- radiatoren vloeistof
- ruitenspoel vloeistof

bouwstoffen

- ruitenwissers
- lampjes
- banden



Wat is nou energie?

Energie is een lastig woord ☹️. Als op een flesje drinken staat 'geeft nieuwe energie', dan wordt daar niet mee bedoeld dat je meer zin krijgt om te gaan sporten ofzo. Er wordt mee bedoeld dat er in zo'n flesje veel energie zit.

We noemen die energie **calorieën**. Wat je met deze calorieën uit dat flesje doet, tja dat ligt aan jezelf. Ga je ze verbranden of ga je op de bank zitten en houd je alle energie vast? Als je veel energie opslaat, dan kun je daardoor uiteindelijk zwaarder worden dan gezond voor je is.

Hé hier staat:
geeft nieuwe energie



kijk, dat is precies
wat ik nu nodig heb



**Diëtist Kirsten:**

Dus als je tussen de middag een witte boterham met jam (zonder boter) eet en een glaasje appelsap drinkt, dan heb je bijna alleen maar koolhydraten binnengekregen. Dus bijna geen bouwstoffen of smeermiddelen!

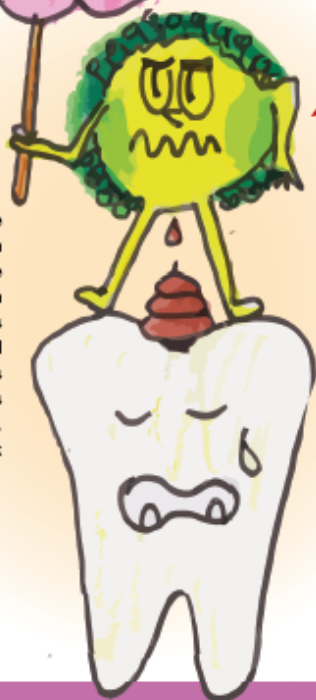
**Dr. Bas:**

En suikers in je eten en drinken vinden de bacteriën in je mond superlekker. Dat smullen ze lekker op en daarna poepen ze een zuur uit dat gaatjes in je tanden maakt. Steeds meer kinderen hebben een slecht gebit door al die suikers de hele dag door. Hoeveel gaatjes heb jij?

Drie brandstoffen

1. Koolhydraten

Koolhydraten leveren ons calorieën. Die kun je gebruiken om te ademen, je hart te laten kloppen en te bewegen. Waarschijnlijk eet en drink je iedere dag behoorlijk wat koolhydraten. Koolhydraten zitten namelijk in heel veel eten, omdat ze in suikers en zetmeel zitten. En zetmeel zit bijvoorbeeld in brood, beschuit, aardappelen, pasta (zoals spaghetti), rijst en peulvruchten (bonen). Suikers zitten in zoete dingen zoals snoep, frisdrank, fruit (fruitsuikers), maar ook bijvoorbeeld in melk (melksuikers).



Dus probeer zo min mogelijk verzadigd vet te eten.
Op iedere etiket staat hoeveel gram verzadigd vet er in een product zit.

VET LINTAAL:
HOVEEL GRAM VERZADIGD VET ZIT
ER IN DEZE PRODUCTEN?



Als het om calorieën gaat, dan zit dat zowel in de gezonde onverzadigde (zachte) vetten als in ongezonde verzadigde (harde) vetten. Van beide kun je dus veel calorieën binnen krijgen en beide maken je snel dik. Onverzadigde vetten zijn vooral gezond, omdat ze goed zijn voor je bloedvaten.



Dr. Nanno:



En wat is dan zo min mogelijk?
Verzadigde vetten zitten nog veel in ons voedsel. Ik probeer niet meer dan 25 gram verzadigd vet per dag te eten en te drinken. En daar zit je zo aan. Kijk maar eens op verpakkingen van koekjes en kaas. Oeps, zie net dat op een boterham met hagelslag al 3 gram verzadigd vet zit.



3. Vitamine D

Vitamine D zit helaas weinig in onze voeding. Het zit vooral in vette vis, zoals haring, zalm en makreel.

Gelukkig kan je eigen lichaam ook vitamine D maken. Daarvoor heb je wel zonlicht nodig. Maar dan moet er wel voldoende zonlicht op je huid komen. Iedere dag een kwartiertje zonlicht op je gezicht is voldoende om zelf genoeg vitamine D te maken.

Maar in Nederland heeft de zon heel vaak te weinig kracht (van half september tot en met april is de zon te zwak) en oudere mensen en mensen met een wat donkere huid maken zelf minder vitamine D aan.

Omdat vitamine D dus alleen in vette vis zit en we te weinig zon hebben, stoppen fabrikanten gelukkig ook vitamine D in zachte boters als halvarine, margarine en bak- en braadproducten. In olie (zoals olijfolie) en roomboter zit het niet.



Dr. Bas:



Heel veel mensen in Nederland hebben een tekort aan vitamine D. Daardoor geven huisartsen steeds vaker pillen met vitamine D.



LET
OP!

! Let op !

Veel langer moet je zonder zonnebrand ook niet in de zon zitten, omdat zonlicht ook weer slecht kan zijn voor je huid.



LET
OP!



Dr. Bas:



Een beetje vet is normaal en volkomen gezond, maar te veel vet is ongezond. En helaas... buikvet kunnen we niet weg zuigen...

Waarom worden we steeds zwaarder?

Vroeger, toen we bijvoorbeeld nog op het land werkten en er geen fietsen en auto's waren, hadden we veel calorieën nodig om onze spieren te laten werken.

Maar er was niet iedere dag genoeg eten. Gelukkig kan je lichaam voorraden maken zoals we je al eerder hebben uitgelegd. Kijk nog maar eens op bladzijde 18. Als je dan vroeger een keertje te veel at, sloeg je lichaam dat op als reserve, zodat je dat kon gebruiken als je een dag later te weinig te eten had. Superhandig natuurlijk, want één dagje te weinig eten en dan gelijk niets meer kunnen doen, is niet handig.



Is mijn gewicht goed?

Eet en drink je telkens meer calorieën dan je verbruikt, dan word je zwaarder en ga je meer vetcellen maken.

Hoeveel calorieën heb je ook al weer nodig?

Dat hangt af van je gewicht maar natuurlijk ook van je lengte. Als je heel lang bent, ben je vaak ook zwaarder. Je lijf is immers groter.

Lang geleden heeft een slimme meneer (Adolphe Quételet) hier iets voor bedacht. Zijn rekenformule heet de Body Mass Index (BMI). $BMI = \text{gewicht} : \text{lengte} : \text{lengte}$



HOE BEREKEN JE OF JOUW GEWICHT GOED IS?

Stel, je bent 1 meter en 40 centimeter en je weegt 42 kg (in je blootje en 's ochtends als je wakker wordt). Dan bereken je je BMI door: eerst 42 te delen door 1,40. Dat is 30. Die 30 deel je dan nog een keer door 1,40 en daar komt een BMI van 21,4 uit ($42 : 1,40 = 30 : 1,40 = 21,4$)

VUL EERST DE VOLGENDE GEGEVES IN:

Je leeftijd Je gewicht Je lengte (in meters)

DAN NU DE REKENSUM:

Gewicht Lengte Uikomst Lengte

 : = : =


Dr. Bas:



Let op. Een BMI is niet altijd heel nauwkeurig. Sommige kinderen hebben een paar kilo extra spieren doordat ze veel sporten. Net als bij een bodybuilder: die zal een heel hoge BMI hebben, maar niet door het vet maar door al die opgepompte spieren. Als je BMI te hoog is en je twijfelt of je te zwaar bent, dan kan je altijd even naar je huisarts of naar de schoolarts gaan.



EN DAN IS DIT
JOUW BMI

EN OF JE BMI GEZOND IS,
KUN JE ONTDEKKEN IN DE
TABEL OP PAGINA 54

Het lijkt allemaal best lastig als je dit boek leest

De één is **TE** zwaar, de ander eet **TE** weinig en als je heel erg met je voeding bezig bent, is het ook weer niet goed. Dan ben je er weer **TE** veel mee bezig en nu kun je ook nog **TE** weinig voedingsstoffen binnen krijgen.

Vorig jaar stond **dit** in de krant

Als je veel verschillende dingen eet, dan krijg je meestal voldoende voedingsstoffen binnen.

Gezond eten is dus niet de hele dag bijvoorbeeld alleen maar fruit en groente eten. Je lichaam heeft veel verschillende dingen nodig.



WEET JIJ DE 6 BELANGRIJKE SMEERMIDDELEN NOG UIT HOOFDSTUK 3?

Laat maar eens zien.

1 V _____

4 JJ _____

2 C _____

5 J _____

3 V _____

6 K _____

Deze 6 smeermiddelen zitten in veel alledaagse voedingsproducten. kijk voor de oplossing op bladzijde 123.

SUPERGROENTES

SPINAZIE

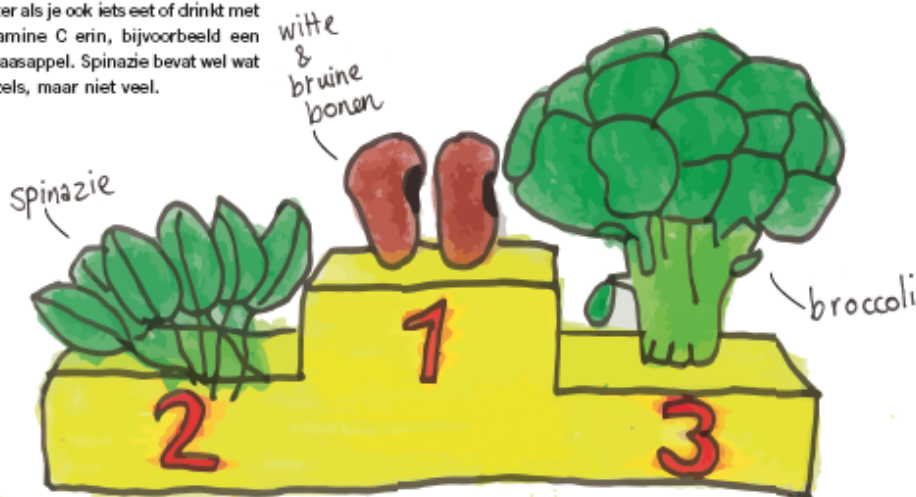
Daar zit redelijk wat calcium en ook nogal wat kalium en ijzer in. IJzer uit planten neem je niet zo makkelijk op. Dat gaat een stuk beter als je ook iets eet of drinkt met vitamine C erin, bijvoorbeeld een sinaasappel. Spinazie bevat wel wat vezels, maar niet veel.

WITTE EN BRUINE BONEN

Met stip op 1. Dit zijn echte vezel-, kalium- en ijzerbommen. Het kan zijn dat je er wat meer scheten van laat, maar dat moet je maar voor lief nemen (en je omgeving ook). Het is supergezond.

BROCCOLI

Broccoli bevat net zoals spinazie veel calcium. Er zitten aardig wat vezels in, een behoorlijke portie kalium en ook nog wat ijzer. Hier zit dus van alles wat in.



Als je geen groentes lust, probeer dan toch deze 3 topgroentes te proeven. De rest hoeft wat ons betreft dan niet.

TWEE ECHTE RESTAURANTRECEPTEN VAN ONZE TOPKOK

DIT ZIJN ECHTE RECEPTEN VAN EEN
TOPKOK: NIET IN 5 MINUTEN TE
MAKEN, MAAR WEL ALLEMAAL
VERS EN SUPERLEKKER. LEUK VOOR
IN HET WEEKEND.



HOE LEES IK EEN ETIKET?





Diëtist Kirsten:



Wist je dat er ook apps en apparaatjes zijn die je een stroomstoot, eh... seintje geven als je te lang achter elkaar stilzit? Uitproberen op je vader als hij sport zit te kijken.

Jippie, ik heb mijn uurtje bewegen gehad, ben ik dan nu helemaal klaar?

Tja... dat hangt er vanaf of je van het type bent dat zegt:

Ik beweeg wel een uur per dag flink (en de rest zit ik achter mijn schermje)

of...

Ik beweeg wel een uur per dag flink en de rest van de tijd zit ik zeker niet alleen maar stil met een schermje (of met dit boek, dat kan natuurlijk ook!).

KIND 1



KIND 2



Wat zegt de minister van Volksgezondheid?

Onze minister van Volksgezondheid vraagt ongeveer 1 keer in de 10 jaar aan een groep wijze mannen en vrouwen (de Gezondheidsraad) wat er bekend is over gezonde en ongezonde voeding.

In november 2015 hebben ze dit weer netjes op papier gezet. En wat staat daar in....?:



Cupcake (voor 12 stuks)

Het
kan
zo!

- Bloem (zelfrijzend bakmeel) 125 gram
- Roomboter 125 gram
- Suiker 125 gram
- Melk 2 eetlepels
- Eieren 2 stuks
- Zout ½ theelepel
- Slagroom 50 gram
(voor een toefje bovenop)

ongezonde
cupcake



Maar het
kan ook zo!

- Bloem (zelfrijzend bakmeel) 75 gram
- Volkoren tarwebloem 50 gram
- Bakpoeder 1 theelepel
(om het deeg te laten rijzen)
- Olijfolie 4 eetlepels
- Suiker 25 gram
- Banaan 1 hele (geprakt)
- Melk 3 eetlepels
- Ei 1 stuks
- Kaliumzout ½ theelepel
- Appel, ½ in kleine stukjes
- Rozijnen 30 gram

gezonde
cupcake



	Per cupcake (normaal):	Per cupcake (gezondere versie):
Energie (calorieën)	180 calorieën	105 calorieën
Verzadigd vet (gram)	7 gram	0,7 gram
Vezels (gram)	0,2 gram	1,1 gram
Zout (milligram)	267 milligram	48 milligram

WELKE INFORMATIE HEBBEN WE GEBRUIKT?



Veel van wat in ons boek staat hebben we niet zelf bedacht...

Nee??? Gelukkig niet.....

Gelukkig is heel veel al bekend! Over de hele wereld en ook in Nederland zijn heel veel slimme mensen. Sommige van die mensen schrijven ook boeken of artikelen of maken websites.

Wij hebben uit al die informatie die dingen gehaald waarvan wij dachten, dat is belangrijk en interessant voor jou. Eigenlijk net zoals jij ook doet, als je bijvoorbeeld een verslag voor school moet maken.

We hebben superveel gelezen en dit zijn voor ons de beste en belangrijkste bronnen geweest:

- Het boek: *Wat is nu gezond? Fabels en feiten over voeding*. Tweede editie, 19e druk. Van Prof. Dr. Martijn B. Katan. Uitgeverij Prometheus, Bert Bakker, Amsterdam. ISBN 978-90-351-3351-8
- De website van professor Katan, vol met informatie over voeding: www.mkatan.nl
- De website van het voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

- De Richtlijnen goede voeding 2015 van de Gezondheidsraad in Den Haag, publicatienr. 2015/24
- De website van het Nederlands Voedingsstoffenbestand: NEVO-online versie 2013/4.0, RIVM, Bilthoven (www.nevo-online.rivm.nl)
- De website van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen: www.30minutenbewegen.nl/jugd/home.html

Bronnen,
dank jullie wel!!!

Kijk voor de gehele lijst met literatuurverwijzingen op onze website www.basennanno.nl



DR BAS & DR NANNO

www.basennanno.nl



ISBN 978-90-824914-1-6



9 789082 491418 >

Byna alle kinderen houden van patat en appelmoes. Byna alle kinderen houden van koek, snoep en limonade. Ook weten bijna alle kinderen dat het niet gezond is om alleen maar zulke dingen te eten en te drinken. Maar waarom is dat zo?

In Etenstijd leggen twee dokters en een diëtist op een leuke en heldere manier uit wat gezond en ongezond is. Waar eten en drinken uit bestaat. Hoe het komt dat mensen dik worden. Hoe het komt dat sommige mensen te weinig voedingsstoffen binnen krijgen. Hoe het komt dat mensen soms ziek worden doordat ze niet goed eten. En... wat je er zelf aan kunt doen om gezond te blijven!

Een boek voor kinderen vanaf een jaar of 10, voor ouders, opa's en oma's, voor juffen en meesters en voor iedereen die geïnteresseerd is in voeding.

Inclusief
twee recepten
van Topkok
PIERRE WIND

