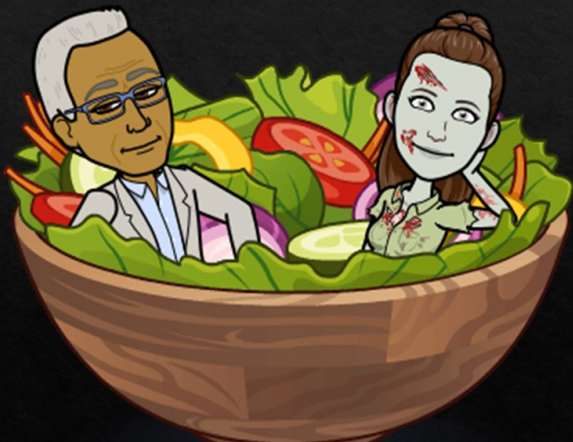


Pubernootje en de week voor de gezonde jeugd

Pubernootje en de week voor de gezonde jeugd

16 tot en met 20 maart 2020



Pubernootje, het is De Week voor de Gezonde Jeugd. En weet je wat dat betekent? Ik ga jou meer laten bewegen en gezonder laten eten!



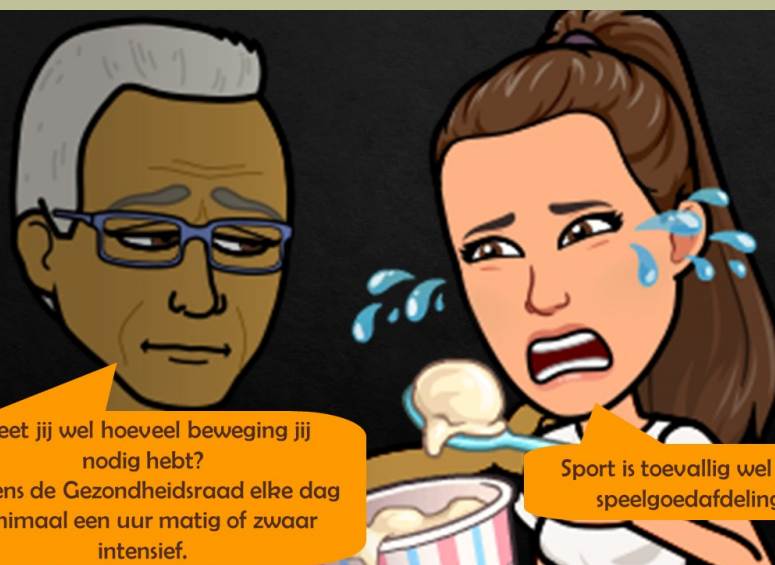
De enige methode om gezond te blijven is te eten wat je niet wil, te drinken wat je niet lekker vindt en te doen waar je geen zin in hebt.

Nou, ik heb een actieve en gezonde leefstijl, Opa Pieter!



Weet jij wel hoeveel beweging jij nodig hebt? Volgens de Gezondheidsraad elke dag minimaal een uur matig of zwaar intensief.

Sport is toevallig wel mijn speelgoedafdeling!



FEEL THE BURN!

Dat is geweldig! Want pubers moeten minimaal drie keer per week bot- en spierversterkende activiteiten doen.

IK doe tenminste CrossFit 7Kamp. Dat zijn trainingen waarbij gewichtheffen, atletiek en gymnastiek gecombineerd worden.



Ik sta regelmatig op. Bijvoorbeeld om een glas water te halen, enkele kniebuigingen te doen of een vlog te maken voor TikTok.

Het is ook belangrijk om te voorkomen dat je teveel zit. Je moet elk half uur even opstaan om te bewegen.



Ik doe aan fitness, tuinier elke week en ik doe schoonmaakklusjes in huis!

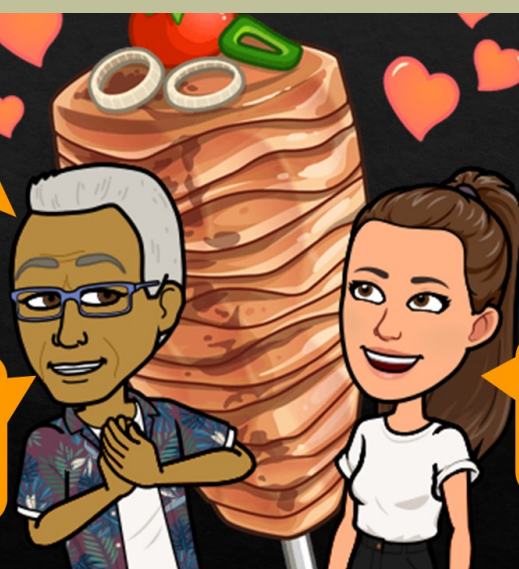
Ik loop met vrienden naar de sportclub, ik fiets naar school, en ik korfbal. En hoe zit dat met u opa?



De energie die binnen krijgt en verbruikt, de calorieën dus, hoe zit het daarmee?

Hoe meer je eet en drinkt, hoe meer je moet bewegen om die energie weer kwijt te raken.

Ik zie de wereld als een lopend buffet en schep op wat energie geeft!



Goed voor je lichaam zorgen is een investering. Je krijgt er iets voor terug dat onbetaalbaar is: gezondheid!

Ja opa, ik weet het: een appel per dag houdt dokters weg... vooral als je goed mikt!

Banaantje?

Doe mij maar een tomaatje of komkommer!



Een beweegvriendelijke buurt, een gezonde schoolomgeving en ouders die kennis hebben van de schijf van vijf. Het zou de normaalste zaak van de wereld moeten zijn.

Als jullie de jeugd in beweging willen zetten (en houden), moet je zelf het goede voorbeeld geven!

