

8

onwaarheden

over bewegen en voeding

Voor leraren (L.O.)

Inhoud

	pagina
» Inleiding	2
› Fit worden doe je niet alleen	2
› De kracht van de LO-leerkracht	3
» Energie opnemen	4
» Drinken ³ : drinken, drinken en nog eens drinken	6
» Sportdranken	8
» Voedingssupplementen	12
» Timing eten en bewegen	14
» Overgewicht	16
» Sportdagen	18
» Diabetes	20
» Besluit en achtergrondinfo	23

Inleiding

Fit worden, doe je niet alleen

Als je regelmatig beweegt en evenwichtig en gevarieerd eet, blijf je fit en gezond. Deze goede gewoonten leer je best al van kindsbeen af. Dan ben je op latere leeftijd meer bestand tegen stress en depressies en loop je minder risico op aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, osteoporose, dikke darmkanker en diabetes type 2.

Voor kinderen en jongeren zijn deze aandoeningen een 'ver-van-hun-bed-show'. Het is niet altijd makkelijk hen te motiveren om gezond te leven. Vooral puberende jongeren zullen al eens snel protesteren.

Via het project Fitte School willen SVS, VIGeZ en NICE bewegen en evenwichtig eten in de school samen aanpakken.

Meer informatie over het project Fitte School vind je op www.fitteschool.be.



De kracht van de LO-leerkracht

Dat evenwichtig eten en voldoende bewegen belangrijk zijn, klinkt LO-leerkrachten bekend in de oren. Als LO-leerkracht weet je trouwens als geen ander hoe fit leerlingen zijn en welke argumenten hen kunnen motiveren om meer te bewegen of te sporten. Je leert kinderen en jongeren een brede waaier aan beweeg- en sportmogelijkheden kennen en draagt ertoe bij dat elke leerling zijn/haar activiteit ontdekt.

Wellicht ben je vanuit je opdracht als leerkracht LO ook betrokken bij het uitbouwen van het gezondheidsbeleid op jouw school, met in het bijzonder het bewegingsbeleid.

Als LO-leerkracht heb je ook een ander contact met je leerlingen en kan je hen makkelijker persoonlijk aanspreken. Het voorbeeld dat je geeft, kan ook een belangrijke invloed uitoefenen op je leerlingen: gezond leven is onder andere voldoende bewegen én evenwichtig eten en drinken.

Bewegen is je vak en dus je 'dada'. Voeding daarentegen is wat minder evident. In je opleiding leerde je dat we enkele dagen voor een loopwedstrijd bijvoorbeeld het best pasta eten en dat een sportdrink kan helpen ons lichaam te rehydrateren. Maar wat met onze leerlingen? Welke boodschappen zijn belangrijk voor hen? Met welke boodschappen moeten we voorzichtig zijn? Hoe gaan we best om met alle (on)waarheden over voeding en beweging?

Deze brochure kan je helpen de juiste boodschappen te geven aan jouw leerlingen. Je vindt concrete tips (Tricks), mogelijke valkuilen en specifieke aandachtspunten (Tackles) rond evenwichtig eten en drinken, gelinkt aan de les LO. De Tricks&Tackles zijn bedoeld om jou praktische handvatten aan te reiken om de doorsnee leerling een gezonde eetgewoonte aan te leren. In bepaalde specifieke gevallen zijn deze ontoereikend en is een individuele begeleiding aangewezen, bijvoorbeeld voor leerlingen die aan topsport doen.



Energie opnemen

Na een intensieve les L0 hebben we een stevigere maaltijd of uitgebreider tussendoortje nodig.

Waar

Niet waar

Energie in
=
Energie uit

Deze stelling vertrekt vanuit het algemene principe dat de opname van energie gelijk moet zijn aan het verbruik van energie.

Volwassen vrouwen moeten ongeveer 2000 kcal/dag opnemen. Bij mannen is dit iets meer: 2500 kcal/dag. Opgroeiende kinderen hebben vrij veel energie nodig. De energiebehoeftes verschillen wel naargelang geslacht, gewicht, grootte en de hoeveelheid lichaamsbeweging.

De totale calorieverbranding per dag bestaat uit de stofwisseling in rust (Basal Metabolic Rate) plus de energie die nodig is voor al je bezigheden.

Voor of na een intensieve les LO is het niet nodig om het energiepeil op te krikken door een extra stevige maaltijd of een stevig tussendoortje. Het volstaat om je aan de algemene aanbevelingen te houden: dagelijks 3 hoofdmaaltijden aangevuld met 2 of 3 tussendoortjes.

Dat je extra moet eten wanneer je een stevige les LO achter de rug hebt, is een misverstand. Het calorieverbruik in een les LO ligt doorgaans niet zo hoog. De leerlingen hoeven zich op dit vlak dus zeker niet te spiegelen aan hun wielervedoel in de Ronde van Frankrijk. Een evenwichtige voeding die voldoet aan de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek, volstaat om de les te doorstaan.

TRICKS & TACKLES

- » In de les LO kan je de vergelijking maken tussen het energieverbruik van een duursport op hoog niveau en van een gewone les LO. Zo weten de leerlingen ineens waarom het niet nodig is extra brandstof bij te tanken. Energieverbruik wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) per kilogram lichaamsgewicht per uur.
 - » Voorbeeld 1: Michael Phelps: Op een stevige trainingsdag neemt hij 12.000 kcal per dag in. Dat is zo'n 5 keer de dagelijkse energiebehoefte van een gemiddelde man.
 - » Voorbeeld 2: Deelnemers aan de 'Tour de France' hebben een gemiddelde dagelijkse energie-inname van 6000 tot 9000 kcal, ongeveer 2,5 tot 3,5 keer zoveel als het dagelijkse energieverbruik van de gemiddelde man.
- » Een overzicht van de energiewaarden per beweeg- of sportactiviteit kan je vinden via www.vigez.be (fiche lichaamsbeweging en de actieve voedingsdriehoek). Hier vind je ook een overzicht van MET- en PAL-waarden als je het energieverbruik wil berekenen rekening houdend met de activiteitsgraad.



Drinken³: drinken, drinken

Het is niet nodig de leerlingen te laten drinken na de les LO.

Waar

Niet waar

Heel wat LO-leerkrachten zullen antwoorden: "Zeker wel als het een warme dag is!" En dat klopt. Maar ook op doorsnee dagen is het belangrijk om voldoende te drinken, en dus ook in het kader van de LO-les. Het beste is te drinken vóór je dorst krijgt. Als een LO-les één lesuur beslaat, loont het misschien niet de moeite om een drinkpauze in te lassen tijdens de les. Maar als je twee (of meer) lessen na elkaar hebt, is dat zeker op zijn plaats. Voorzie standaard een gezamenlijk (water)drinkmoment op het einde van de les. Dan wordt (water) drinken een goede gewoonte.

Kinderen en jongeren moeten gemiddeld 1,5 liter vocht opnemen per dag, waarvan minstens 1 liter water. Kinderen hebben nog meer dan volwassenen nood aan regelmatig drinken als ze intensief bewegen. Een kind kan ook sneller uitdrogen bij warm weer of als het te weinig drinkt.



en nog eens drinken

Voorzie zeker op het einde van de les een moment om samen water te drinken. Moedig je leerlingen aan om een flesje water mee te nemen naar de les LO. Bij activiteiten die langer dan 1 lesuur duren, is het aangewezen om ook tussendoor een drinkpauze in te lassen.

Geef als leerkracht LO het goede voorbeeld. Veel leerkrachten LO hebben al gauw een fles water bij hen in de buurt staan. Raad je leerlingen aan zelf een flesje water mee te nemen naar de les LO waar ze tussendoor of op het einde van de les van kunnen drinken.

Jonge kinderen en jongeren herkennen een dorstgevoel niet altijd. Herinner ze er daarom regelmatig aan.

TRICKS & TACKLES

- » Zelf het goede voorbeeld geven, doet veel! Zet een fles water dicht bij jou en drink er zelf regelmatig van.
- » Herinner je leerlingen eraan dat ze op regelmatige tijdstippen voldoende moeten drinken (bij voorkeur water), ook als ze (nog) geen dorst hebben.
- » Een overzicht van de dagelijkse aanbevelingen voor evenwichtig drinken vind je ook terug op p. 10 van deze brochure.
- » Om de leerlingen optimaal van drinkbaar water te voorzien, kan je inspiratie opdoen bij de Kieskeurig-campagne op www.gezondeschool.be > Kieskeurig.
- » Voorlichtingsmateriaal over maatregelen om dehydratatie te voorkomen, kan je vinden op www.health.fgov.be > mijn gezondheid > gezondheidsrisico's > ozon en hittegolf.
- » Leerlingen kunnen zelf testen of ze voldoende vocht innemen via de vochttest (vanaf 8 jaar) op www.gezondheidstest.be of via www.fitteschool.be > test jezelf.





Sportdranken

Een stevige inspanning?
Dat verdient een sportdrink!

Waar

Niet waar

8



De lekker zoete en frisse smaak van een sportdrink kan veel kinderen en jongeren verleiden. Het is echter een misverstand dat dit nodig is na elke inspanning. Een sportdrink is pas te verantwoorden als je heel diep bent moeten gaan of meer dan 1,5 uur intensief beweegt. Doorgaans heeft een kind of jongere voldoende met gewoon water.

Wanneer kinderen er niet in slagen om met water alleen voldoende vocht in te nemen, dan kunnen (verse) soep, groente- of tomatensap of ongezoete magere of halfvolle melk- of yoghurt dranken daarbij helpen. Drinken die 10% of meer koolhydraten bevatten, bijvoorbeeld fruitsap of frisdranken, vermijd je beter.

Een sportdrank heb je zeker niet nodig bij lichte tot matige inspanningen. Water boven alles! Frisdranken (ook light) gebruik je het best als uitzondering en dus niet elke dag.

Er zijn 2 soorten sportdranken: dorstlessers of rehydraterende dranken (**isotone dranken**) en energiedranken (**hypertone dranken**). Dorstlessers hebben als doel de vochtbalans op peil te houden door een opwtimale aanvoer van suikers en natrium in combinatie met vocht, terwijl energiedranken voornamelijk bedoeld zijn om de energievoorraden weer aan te vullen.

Hypotoon, isotoon en hypertoon

Sportdranken kun je net als andere dranken indelen op basis van hun concentratie aan opgeloste stoffen (osmolaliteit). De verhouding van de osmolaliteit van de drank en die van ons bloed bepaalt hoe goed en hoe snel we de voedingsstoffen uit de drank kunnen opnemen.

De osmolaliteit van hypotone dranken is lager dan die van ons bloed. Daardoor kan ons lichaam uit hypotone dranken snel water opnemen.

Isotone dranken hebben een osmolaliteit die overeenkomt met die van ons bloed, waardoor ze ideaal zijn om zowel vocht als opgeloste stoffen (bv. suikers, natrium) weer aan te vullen. Ze leveren ongeveer 30 kcal per 100 ml.

Hypertone dranken hebben een osmolaliteit die hoger is dan die van ons bloed. Daardoor kunnen ze juist water onttrekken aan ons lichaam (vooral bij warm weer, terwijl we het dan juist nodig hebben!). Ze leveren zo'n 65 kcal per 100 ml. Een flesje bevat al gauw 9 suikerklontjes.

Isotone en hypertone **sportdranken** zijn **enkel** te verantwoorden **bij zware en langdurige inspanningen** waarbij de temperatuur niet te hoog is (hypertone dranken kunnen anders maagdarmproblemen veroorzaken). **In de LO-les zijn ze dan ook niet nodig.** Water is en blijft nog steeds het beste om de dorst te lessen en dus de meest geschikte drank op elk moment.

Voor de schoolgaande kinderen en jongeren gelden de volgende aanbevelingen per dag voor evenwichtig drinken:

Aanbeveling	Gebruik bij voorkeur	Gebruik met mate	Gebruik slechts af en toe
<p>Watergroep: Kleuters → 1 l-1,5 l La0+SO → 1,5 l</p>	<p>Water: drinkbaar kraantjeswater, mineraalwater, spuitwater, ...</p>	<p>Thee of lichte koffie, matig toevoegingen van suiker</p>	<p>Lightfrisdranken (vanwege aanvaardbare dagelijkse hoeveelheid kunstmatige zoetstoffen): Kleuters → geen La0 → max. 1 glas SO → max. 1 blikje</p>
<p>Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten: Kleuters + La0 → 450 ml of 3 kleine glazen SO → 600 ml of 4 kleine glazen of 3 grote glazen (een glas melk kan worden vervangen door een potje yoghurt)</p>	<p>Witte melkproducten: volle soorten tot 4 jaar, daarna halfvolle, calciumverrijkte sojaproducten natuur, yoghurt</p>	<p>Melkproducten met toevoeging van suiker, bv. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurtdrinks Calciumverrijkte sojaproducten met toegevoegde suiker</p>	
<p>Groentesap, groentesoep</p>	<p>Verse groentesoep met mate gezouten</p>	<p>Groentesoep o.b.v. pakjes of bouillon (bevat vaak veel zout) Groentesap (vaak zoutrijk)</p>	
<p>Fruitsap</p>		<p>Vers geperst vruchtesap of fruitsap zonder toegevoegde suikers</p>	<p>Fruitsap met toegevoegde suikers</p>
<p>Restgroep</p>			<p>Frisdranken Energiedranken Alcoholische dranken Sportdranken Dranken op basis van siroop (vb. grenadine)</p>

Hoeveel energie en suikerklontjes bevatten dranken?

Drank	Energie per 100 ml (kcal)	Aantal suikerklontjes per 100 ml	Aantal suikerklontjes per standaard portie
Water	0	0	0
Light frisdranken, enkel gezoet met zoetmiddelen	0	0	0
Frisdrank gezoet met kunstmatige zoetstoffen en suiker	20	1	1,5 à 2
Isotone sportdrank	30	1,5	4,7 tot 6,3
Fruitsap	40 - 45	2	4
Frisdrank gezoet met suiker	45	2	6,6 tot 10
Hypertone sportdrank	65	3	9

TRICKS & TACKLES

- » Lightfrisdrank als gezond alternatief naar voor schuiven is geen goed idee. Ze bevatten zoetstoffen waarvan je per dag maar een bepaalde maximumhoeveelheid mag innemen. Bovendien tasten de zuren het tandglazuur aan en maak je de kinderen/jongeren nog steeds gewoon aan de zoete smaak.
- » Wanneer de sportinspanning langer duurt dan anderhalf uur (en voldoende intensief is), kunnen licht gesuikerde dranken helpen om het vochtgehalte terug op peil te brengen. Een goed alternatief voor een sportdrank is bijvoorbeeld een mengeling van ½ fruitsap, ½ water en een mespunt zout.
- » Als je de sportdag aankondigt, kan je duidelijke afspraken of richtlijnen meegeven over het gebruik van frisdranken en andere dranken.
- » Meer informatie over dranken op school kan je vinden op www.schoolsnakker.be en de Kieskeurig-campagne op www.gezondeschool.be > Kieskeurig.
- » Meer weten over sportdranken? www.gezondsporten.be > Voeding > Sportdranken





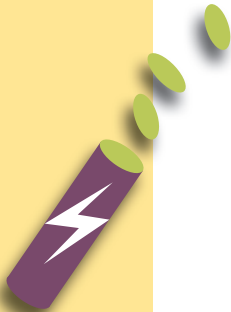
Voedingssupplementen

Mijn voeding aanvullen met preparaten en supplementen dat ik goed kan presteren (bv. als leerling van een sport).

Waar

Niet waar

We kunnen ons de vraag stellen welke meerwaarde eiwit-, vitamine- en mineralensupplementen geven. Geen enkele! Alle supplementen, preparaten of zelfs energierepen heb je eigenlijk niet nodig. Als leerkracht LO kan je een belangrijke rol spelen, vertel het dus ook aan je leerlingen. Je kan het er ook in de lessen fysiologie of (toegepaste) biologie over hebben. Het is belangrijk te weten wat deze supplementen doen met het lichaam en wat de nadelen kunnen zijn. Zeg duidelijk in welke omstandigheden ze eventueel te verantwoord zijn en dat je ze als modale sporter niet nodig hebt.



n zorgt ervoor
(school).

Een goede evenwichtige voeding zorgt ervoor dat je alle noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Extra supplementen of preparaten zijn dus niet nodig voor een modale sporter. Bovendien kunnen dergelijke producten schade berokkenen aan je lichaam.

Als een kind toch een bepaald supplement nodig heeft omwille van medische redenen, zal de dokter het nodige voorschrijven.

Voedingssupplementen hebben heel wat bijwerkingen, afhankelijk van het soort supplement. Bij gebruik ervan kan je last krijgen van hartkloppingen, droge mond, slapeloosheid en een gespannen gevoel. Ook een tekort aan vitaminen, diarree of nierstenen zijn mogelijke gevolgen. Allemaal niet zo leuk en allesbehalve gezond! Op een natuurlijke manier sporten en aan je figuur werken, is zoveel beter.

TRICKS & TACKLES

- » Specifieke krachttraining kan je best pas vanaf 16 jaar doen. Vanaf dan mag je rekenen dat het lichaam voldoende ontwikkeld is. Supplementen bijnemen voor een mooi wasbordje of een breder gestalte is zinloos. Je doet er je lichaam meer kwaad mee dan goed.
- » Meer info vind je op www.gezondsporten.be > Voeding > Ergogene middelen.





Timing eten en bewegen

Als ik ga zwemmen,
is het best een uur vooraf te eten.

Waar

Niet waar

In principe eet je best 2 uur voor je met een inspanning begint. Maar dat is niet altijd mogelijk. Sla in elk geval nooit een hoofdmaaltijd over. Je kan als leerkracht LO dan wel enkele tips meegeven over wat je best wel of niet eet. Zware en vetrijke maaltijden zijn uiteraard geen goed idee.

De laatste maaltijd voor een inspanning eet je best ten minste twee uur op voorhand. In een schoolcontext is dat niet altijd haalbaar. Wel kan je tips geven over wat ze best eten of vermijden voor de inspanning. Zo kan je bijvoorbeeld beter geen voedingsmiddelen eten die gasvormende stoffen bevatten. Je vermijdt dan best koolzuurhoudende dranken, koolsoorten, prei, peulvruchten, ui... Ook pikante of scherpe voedingsmiddelen - zoals mosterd of pepers - zijn geen echte aanraders. Ook al verschilt dat vaak van mens tot mens.

Lichte tussendoortjes kan je voor de inspanning wel eten. Een potje magere yoghurt, een droge koek of een stuk rijp vers fruit zijn dan ideale snacks.

Het is ook belangrijk aandacht te besteden aan een goed ontbijt. Als je het eerste lesuur LO moet geven aan leerlingen die niet hebben ontbeten, zal je al snel het verschil merken. Leerlingen die niet hebben ontbeten zullen zich rond 10 à 11 uur flauw voelen en zich niet goed meer kunnen concentreren.

TRICKS & TACKLES

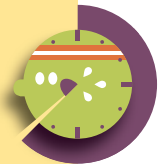
Ze grijpen tussendoor sneller naar suikerrijke dranken en snacks om aan hun energiebehoefte te voldoen. Dit kan tot gevolg hebben dat ze minder innemen van de belangrijke voedingsgroepen zoals graanproducten, groenten, fruit en melkproducten. En dat kan leiden tot bepaalde tekorten van essentiële voedingsstoffen.

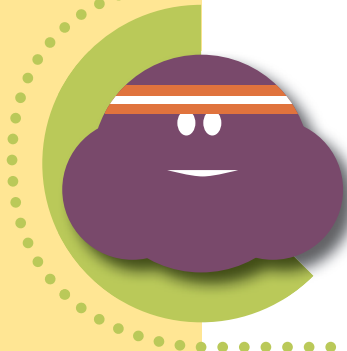
Onderstaande tabel geeft weer welke tussendoortjes algemeen worden aanbevolen.

Gebruik bij voorkeur	Gebruik met mate	Gebruik af en toe
Groenten (bv. in combinatie met een belegde boterham)		
Alle soorten vers fruit	Gedroogd fruit, fruit uit blik of glas	
Magere of halfvolle yoghurt en andere melkproducten zonder suiker of matig gezoet	Melkproducten met toevoeging van suiker (bv. pudding...)	
Boterham met hartig of zoet beleg Ongesuikerde ontbijtgranen	Volkoren granenkoeken, droge koeken, rijstwafels, gesuikerde ontbijtgranen	Chocolade, chocoladekoeken, wafels, gebak, chips (ook light), suikersnoep

Bron: E. Vanhauwaert, "Een praktische voedings- en beweeggids"

- » Voldoende water drinken tijdens de maaltijd vóór de sportles helpt alvast de vochtbalans van je leerlingen op peil te houden.
- » Moeilijke ontbijters kunnen na het opstaan een glas lauw water drinken om zo het hongergevoel op te wekken.
- » Andere tips rond ontbijten en evenwichtige maaltijden kan je vinden op www.vigez.be en de fiches op www.fitteschool.be
- » De praktische voedings- en beweeggids vind je op www.vigez.be > Zoek op onderwerp > Thema's > Voeding en beweging





Overgewicht

Een vetmeting in de les LO is ideaal om de leerlingen bewust te maken van het belang van voldoende lichaamsbeweging.

Waar

Niet waar

Als je kinderen met overgewicht wil bewust maken van het belang van voldoende lichaamsbeweging, dan benader je hen beter op een positieve manier: hen laten inzien dat bewegen en sporten leuk kan zijn. Een vetmeting of een BMI-meting - die eigenlijk al niet geschikt is voor jongeren onder de 18 - is een voorbeeld van hoe het net niet moet. Dit gebeurt best bij de huisarts of bij het CLB.

Als leerkracht LO weet je best dat leerlingen met overgewicht al eens te kampen hebben met kortademigheid of dat een kind met ondergewicht zich al sneller slap kan voelen. Motiveer deze kinderen om te bewegen door groepsactiviteiten te organiseren waarbij winnen niet het belangrijkste is. Deel kinderen willekeurig in groepen in.

Moedig ze aan om ook thuis of in een vereniging na de schooluren te bewegen. Er zijn vele mogelijkheden: van gaan zwemmen, fietsen of wandelen met ouders, ravotten op een speelplein tot de circusschool. Het moeten niet alleen sporten zijn.

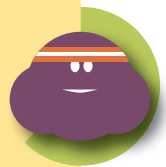
TRICKS & TACKLES

et overgewicht sbeweging.

Je rol als leerkracht LO is ervoor te zorgen dat elke leerling zich goed kan voelen bij het bewegen en dat je hen op deze manier warm maakt om meer beweging in te bouwen in hun dagelijks leven. Viseer leerlingen met overgewicht dus niet, maar moedig ze aan.

Heb je een sterk vermoeden dat het lichaamsgewicht de bewegingsmogelijkheden van de leerling belemmert en vermoed je zelfs eetstoornissen, dan bespreek je dit best met het CLB en de ouders. Discretie is de boodschap.

- » Leerlingen warm maken voor diverse bewegingsmogelijkheden, is één van de aandachtspunten voor een leerkracht LO. Ervoor zorgen dat leerlingen een sport of bewegingsactiviteit vinden die bij hen past, kan leerlingen helpen gezond te leven.
- » Jongeren onder de 18 jaar worden verondersteld om dagelijks 60 minuten matig intensief te bewegen. Als leerkracht LO kan je deze boodschap zeker meegeven en er ook voor zorgen dat de leerlingen gemotiveerd worden om zoveel mogelijk beweging in hun dagelijkse leven in te bouwen.
- » Tijdens de lessen of op andere momenten buiten de les LO kan je ook bewegingstussendoortjes inlassen, zie www.fitteschool.be > Acties > Overzicht acties > Bewegingstussendoortjes op school. Ook tijdens de les LO kan je er naar verwijzen.
- » Denk je dat een kind medische begeleiding nodig heeft, meld dit dan aan het CLB en de ouders.
- » Test jezelf! Jong en oud kan zijn of haar beweeggewoonten online testen via www.gezondheidstest.be > Bewegingsadvies op maat. Jongeren tussen 12 en 18 jaar kunnen ook via www.fitteschool.be > Test jezelf > Ben jij MEGA FIT? nagaan of ze voldoende bewegen.
- » De Body Mass Index (BMI) is een graadmeter voor volwassenen. Voor kinderen gelden andere standaarden om te bepalen of ze al dan niet een gezond gewicht hebben. Een huisarts of CLB is bedreven in deze materie en worden hiervoor dan ook aanbevolen.





Sportdagen

Een sportdag betekent feest en het is dan ook normaal dat leerlingen zich tegoed doen aan frisdrank en chips.

Waar

Niet waar

Op een sportdag kan je als school je pedagogische taak verder opnemen en duidelijk maken dat bewegen en gezonde voeding samengaan. Wat niet wil zeggen dat wanneer je meer beweegt, je onmiddellijk moet grijpen naar energierijke dranken of snacks.

Een sportdag moet leuk zijn en vol beweging zitten, maar dat wil niet zeggen dat de principes van een gezonde voeding volgens de actieve voedingsdriehoek over boord moeten.

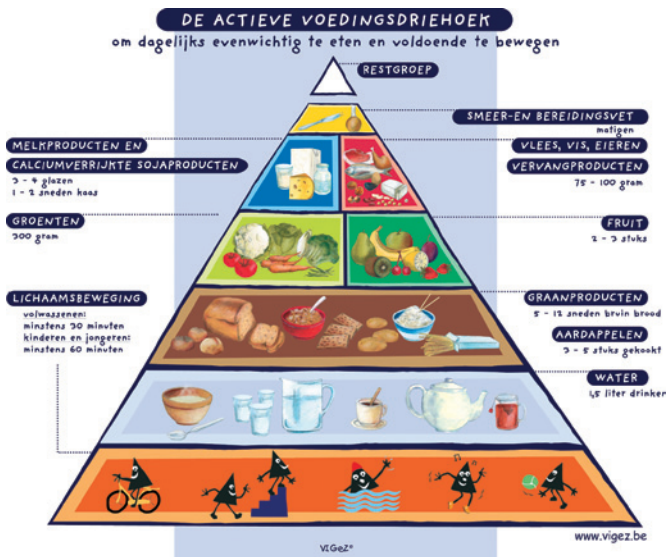
Enkele extra aandachtspunten tijdens een sportdag:

- » De leerlingen op vaste en regelmatige tijdstippen laten drinken. In de eerste plaats water, melk bij de maaltijd en eventueel een beetje fruitsap. Erg gezoute dranken of sportdranken zijn ook hier niet nodig.
- » De leerlingen op vaste en regelmatige tijdstippen laten eten. Voorzie tijd voor tussendoortjes en de lunch. Goede tussendoortjes zijn bijvoorbeeld een belegde boterham, een stuk fruit, een glas melk of potje yoghurt, pudding, een droge of volkoren koek.

TRICKS & TACKLES

- » De leerlingen stimuleren om een gezonde lunch mee te brengen of ter plaatse een gezonde lunch aanbieden. Voorzie een niet te zware of vetarme maaltijd. Een zware, vetrijke maaltijd bevordert de beweegactiviteiten niet.
- » Voorzie na de lunch een korte rustpauze.
- » Geef zelf het goede voorbeeld.

De actieve voedingsdriehoek geeft je een beeld wat je dagelijks nodig hebt aan voeding en beweging. Deze aanbevelingen gelden voor iedereen vanaf 6 jaar.



- » De actieve voedingsdriehoek vind je op www.vigez.be.
- » De actieve voedingsdriehoek voor kleuters vind je op www.123aantafel.be > De actieve voedingsdriehoek.

» Kinderen vanaf 8 jaar kunnen op www.gezondheidstest.be nagaan of ze voldoende drinken, voldoende groenten, fruit en zuivel nemen en of ze voldoende bewegen. Vanaf 12 jaar kunnen ze dat ook via de interactieve tool 'mijn actieve voedingsdriehoek' op dezelfde website.

- » Tips om gezonde maaltijden samen te stellen vind je op www.vigez.be > Zoek op onderwerp > Voeding en beweging > Gids: Een praktische voedings- en bewegingsgids.



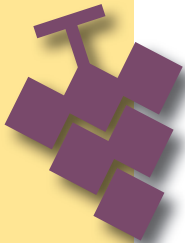


Diabetes

Leerlingen met diabetes raad je best aan om een suikerhoudende drank bij zich te hebben.

Waar

Niet waar



De school geeft best door welke leerlingen speciale noden hebben. Sommige ouders zullen jou als LO-leerkracht misschien al sneller benaderen en inlichten als hun zoon of dochter diabetes heeft. Zo weet je als LO-leerkracht dat je hierop attent moet zijn tijdens de activiteiten. Leerlingen die met diabetes al voldoende ervaring hebben, kunnen meestal zelf inschatten wanneer ze extra suikers of insuline nodig hebben.

Goed om te weten: 1 op de 1000 kinderen heeft diabetes type 1; het is dus erg waarschijnlijk dat je in contact komt met een kind of jongere met diabetes.

Vermits een kind met diabetes een hypoglycemie - of kortweg 'hypo' - kan doen, is het belangrijk dat je als LO-leerkracht hiervan op de hoogte bent.

Kinderen kunnen bij een hypo afwezig, suffig en traag worden. In zeer ernstige gevallen kan een hypo leiden tot een coma, waarbij zich ook stuipen kunnen voordoen. Het is belangrijk om te weten of het kind de hypo al dan niet goed voelt aankomen. Indien wel kan bij de eerste symptomen direct gereageerd worden. Indien niet wees dan sowieso extra alert.

Laat een kind met een hypo **meteen** (zeker niet laten wachten):

- » iets suikerrijk drinken of eten onder de vorm van 4 à 5 druivensuikers of 150 ml gesuikerde frisdrank (geen light) of fruitsap (snelle suikers).
- » daarna iets met langzame suikers eten, bijvoorbeeld een boterham, droge koek, stuk vers fruit (bv. een banaan), een glas melk drinken, ...

Over het algemeen zullen de symptomen ongeveer een kwartier na het innemen van de snelle suikers verdwenen zijn. Als de symptomen dan toch niet verdwenen zijn, kan een tweede portie snelle suikers ingenomen worden. Let hier wel op dat het kind niet onnodig te veel gaat eten. Als gevolg hiervan zou het kind van een te lage bloedsuiker al gauw naar een te hoge bloedsuiker kunnen gaan. Dit kan je snel nagaan met een bloedsuikermeting.

Enkele aandachtspunten:

- » Laat het kind toe om iets suikerrijk (druivensuiker, gesuikerde drank) in de buurt te hebben, om een eventuele hypo op te vangen.
- » Raad het kind aan om vóór de les LO en bij een hypo steeds de glycemie te controleren. Is de glycemie net vóór de les lager dan 100 mg, dan kan het kind best eerst een koolhydraatrijke snack eten en pas daarna aan de les deelnemen. Bij te hoog (hoger dan 250 mg) laat je het kind beter niet deelnemen aan de les LO.
- » Zorg dat het kind de insuline, pen en glucosemeter op een veilige plek kan bewaren.
- » Spreek erover met het kind en de ouders en maak hierover afspraken.

Een hypoglycemie betekent een te laag bloedsuikergehalte (< 60 mg/dl). Hierdoor is er onvoldoende energievoorziening in de hersenen. De oorzaken hiervan kunnen zijn: te veel insuline ingespoten, te weinig gegeten, hoger energieverbruik dan gewoonlijk, bijvoorbeeld bij het sporten. De symptomen hiervan zijn hongergevoel, zweten, beven, hartkloppingen, bleek zijn, duizeligheid, onscherp zien, licht gevoel in het hoofd, afwezigheid en soms ook agressief gedrag. De symptomen zijn niet steeds hetzelfde, zelfs niet bij dezelfde persoon.

Het is belangrijk voor leerlingen met diabetes snel te kunnen beschikken over suikerrijke voedingsmiddelen. Maak duidelijke afspraken in de klas, met de ouders en het schoolteam.

TRICKS & TACKLES

- » Zorg er best voor dat de rest van het onderwijzend personeel op de hoogte is van de situatie van het kind en dat ze alle mogelijke informatie (bv. telefoonnummer van ouders of een ander noodnummer) hebben.
- » Als je een hypo hebt behandeld en de volgende maaltijd pas lang daarna komt, raad het kind dan aan om aanvullend een bron van complexe koolhydraten te eten (bv. een boterham, een stuk fruit of een granenkoek).
- » Merk je dat een kind met diabetes frequenter moet plassen, zich misselijk voelt, vermoeid wordt, wazig ziet of veel dorst krijgt, laat het dan extra water drinken en de glycemie controleren. Dit duidt mogelijk op een hyperglycemie (een te hoog bloedsuikergehalte). Blijft dit probleem zich voordoen, adviseer dan de ouders om de bloedglucose nauwgezet te laten opvolgen en eventueel te corrigeren in samenspraak met de behandelende arts.
- » Als een kind een ernstige vorm van hypo- of hyperglycemie doormaakt, kan het bewusteloos zijn. Dien in dat geval geen (koolhydraatrijke) voedingsmiddelen toe (omwille van het gevaar op verstikking) maar leg het kind in dat geval in stabiele zijlig en roep medische hulp in.
- » Als je twijfelt of een leerling met diabetes een hypo- dan wel een hyperglycemie doet, dan mag je steeds suiker toedienen (op voorwaarde dat het slachtoffer nog bij bewustzijn is). Bij een hyperglycemie verslechtert dit de toestand niet, maar bij hypoglycemie geeft het een snelle verbetering en voorkomt het een ziekenhuisopname.
- » Vraag dat ouders van kinderen die lijden aan andere aandoeningen en hiervoor specifieke zorg vereisen (bv. wat voeding betreft) om dit te zeggen en duidelijk te omschrijven.
- » Meer info over diabetes: www.diabetes-vdv.be



Besluit

Aandacht besteden aan gezondheid op school is vanuit de vakoverschrijdende eindtermen een belangrijk item. Elke leerkracht kan gezondheid ter sprake brengen in de les. Een leerkracht LO kan vanuit de bewegingsles prima een link leggen met voeding. Voeding en beweging zijn immers onlosmakelijk met elkaar verbonden en moeten allebei optimaal zijn om je fit en gezond te voelen.

Achtergrondinfo

www.fitteschool.be: Website van het project waarin een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid centraal staat met concrete tips en tools, actiefiches, interessante links, ...

www.schoolsport.be: Website van de Stichting Vlaamse Schoolsport met informatie en links naar allerhande naschoolse sportactiviteiten.

www.vigex.be: Website van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie waarop je uitgebreide informatie vindt over gezondheids- en ziektepreventiethema's. Je vindt er onder andere de praktische voedings- en beweeggids, info over de actieve voedingsdriehoek,...

www.nice-info.be: Website van het Nutrition Information Center, dat onder

toezicht van haar wetenschappelijke adviesraad wetenschappelijke en educatieve informatie over voeding en gezondheid verspreidt. Met onder andere weetjes, testen en brochures rond diverse thema's op het vlak van voeding en gezondheid.

www.gezondeschool.be: VIGeZ-subwebsite rond gezondheidsbeleid op school met allerhande info en tools, ook links naar diverse projecten en de campagne Kieskeurig.

www.gezondheidstest.be: Website die de verschillende tests centraliseert: de actieve voedingsdriehoek, korte en snelle tests, voedings- en beweegadvies op maat.

www.calcimus.be: Educatief project voor de lagere school over voeding en

gezondheid. Met achtergrondinformatie, les- en spelmateriaal.

www.fruit-op-school.be: Website van het schoolfruitproject 'Tutti Frutti'.

www.schoolsnakker.be: Website van het project voor leerlingenraden om zelf aan de slag te gaan met dranken en tussendoortjes op school.

www.123aantafel.be: Website met info over een gezonde voeding voor kleuters, met onder andere het weetjesboek '123 aan tafel', de affiche met de actieve voedingsdriehoek voor kleuters, lekkere recepten en illustratiemateriaal voor in de kleuterklas.

www.diabetes-vdv.be: Website van de Vlaamse Diabetesvereniging met informatie betreffende diabetes.



COLOFON

Deze brochure is een initiatief dat kadert binnen het project Fitte School (SVS, VIGeZ en NICE).

Auteurs: Ruth Costers (VIGeZ) en Pieter Vanhee (NICE).

Met dank aan:

Rik Beckers (pedagogisch adviseur OVSG), Linda Claeys (VDV), Hilde De Geeter (NICE), Christine De Medts (pedagogisch adviseur VSKO), Annie Devreker (pedagogisch adviseur GO!), Nicole Enzlin (pedagogisch adviseur POV), Riet Evers (VIGeZ), Leen Mertens (pedagogisch adviseur VSKO), Olaf Moens (VIGeZ), Loes Neven (VIGeZ), Koen Schuermans (pedagogisch adviseur GO!), Herman Van Driessche (SVS), Erika Vanhauwaert (VIGeZ), Leen Van Looy (SVS), Viviane Van Hemelrijck (SVS).

Vormgeving & illustraties:
www.dhondt-ravijts.be.

ISBN: 9789081436304

Verantwoordelijke uitgever: Herman Van Driessche, Leopold II-laan 184D, 1080 Brussel.



Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw

