

In supervorm met  
**Super Banaan!**



Een uitgave van de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Lenniksebaan 788A, 1070 Brussel - België

T 02 778 92 11

info@kidoscope.be

—

**www.mloz.be**

> Illustraties: [www.essentiadesign.be](http://www.essentiadesign.be)

> layout@[mloz.be](http://mloz.be)

Met dank aan Tessa Bosmans van het UZ Leuven om de brochure na te lezen.

© Onafhankelijke Ziekenfondsen / Brussel (Ondernemingsnummer 411 766 483)



Helaba!

Mijn naam is **Super Banaan!**

Zoals je misschien wel weet, is goed eten en veel bewegen gezond voor je lichaam. Het helpt je om groot en sterk te worden en om fit en gezond te blijven! Ben je tussen 6 en 10 jaar? Reis dan samen met mij mee langs de fruitplaneten en ontdek hoe je fit en gezond kan blijven. Je zal het vast super vinden! Als je iets niet begrijpt of als je nog niet zo goed kan lezen, laat je dan helpen door je papa, mama, juf, meester, broer, zus, enz...



### **Hoe dit boekje gebruiken?**

Dit boekje verzamelt 6 leuke en supergezellige spelletjes. Je kan ze alleen of in groep spelen. Bij elk spelletje staat aangegeven welk materiaal je nodig hebt.

Op het einde van het boekje, vind je de oplossing van de spelletjes... Natuurlijk mag je die pas na het spelen bekijken. Ik reken op jou!





## Beste ouder, leraar en diëtist...

Iedereen heeft het wel al gehoord: evenwichtig eten en regelmatig bewegen zijn essentieel voor een goede gezondheid. Maar doen we het ook? Verschillende onderzoeken tonen het tegenovergestelde aan. En ook kinderen en jongeren doen het niet beter. Ze eten niet genoeg fruit en groenten, drinken te weinig water, hun voeding is te rijk aan vetten en snelle suikers en ze bewegen veel te weinig.

Iedereen (ouders, opvoeders, leerkrachten, gezondheidsspecialisten...) moet zich inzetten om gezonde(re) leefgewoonten bij kinderen te promoten. Alleen als we onze krachten bundelen, is het mogelijk om een gezonde omgeving te creëren voor kinderen, waarin gezond gedrag wordt gestimuleerd.

Dit handige doeboekje richt zich tot kinderen tussen 6 en 10 jaar. Maar indirect worden ook ouders en leerkrachten aangesproken. **Leerkrachten** kunnen het boekje als basis voor een activiteit tijdens de lessen wereldoriëntatie, Nederlands of lichamelijke opvoeding. Het boekje kan gemakkelijk worden afgeprint op [www.kidoscope.be](http://www.kidoscope.be). **Ouders** kunnen samen met hun kinderen de spelletjes spelen in familieverband. Dat is leuk en leerzaam voor iedereen! Ook voor diëtisten is dit boekje zinvol. Zij kunnen het gebruiken tijdens een raadpleging om op een ludieke manier aan kinderen het belang van gezonde leefgewoonten te tonen.

Dit boekje is er om te helpen kinderen op een speelse manier te laten nadenken over gezondheid. En hen de impact van evenwichtig eten en regelmatig bewegen duidelijk te maken.

### Hoe het boekje gebruiken?

Dit spelboekje verzamelt 6 ludieke spelletjes. Bij elk spel worden het aantal spelers, het materiaal en de spelregels vermeld. Achteraan in dit boekje staan de oplossingen, samen met enkele tips. Op de laatste pagina geven we een overzicht van websites over voeding, beweging en een gezonde levensstijl.



# Een superdag met Thomas

**Aantal spelers:** 1

**Materiaal:** 1 groen potlood en 1 rood potlood

Thomas is te laat opgestaan.  
Hij heeft geen tijd om te ontbijten.  
Hij vertrekt vlug naar school.



Tijdens de speeltijd van 10 uur  
koopt Thomas een blikje frisdrank.



Na het middageten speelt Thomas  
voetbal met zijn vriendjes.



Voor de lessen terug beginnen  
haast Thomas zich naar het toilet.  
Daarna wast hij zijn handen.





Kijk goed naar de tekeningen hieronder. Ze vertellen de dag van onze vriend Thomas. Kleur het bolletje groen als Thomas iets doet wat goed is voor zijn gezondheid en rood als het volgens jou minder gezond is.

Om 16 uur fietst Thomas naar huis. Als hij thuis komt, eet hij zijn vieruurtje: een boterham met banaan. Thomas drinkt ook een glas melk.



Na het vieruurtje speelt Thomas spelletjes op zijn computer... tot 18 uur. Meteen daarna kijkt hij naar zijn favoriete tv-programma.



's Avonds smult Thomas in de zetel voor de tv van een zak chips.




Voordat Thomas naar bed gaat, poetst hij zijn tanden. Meteen daarna vertrekt hij naar dromenland.



# Een superwoordenzoeker

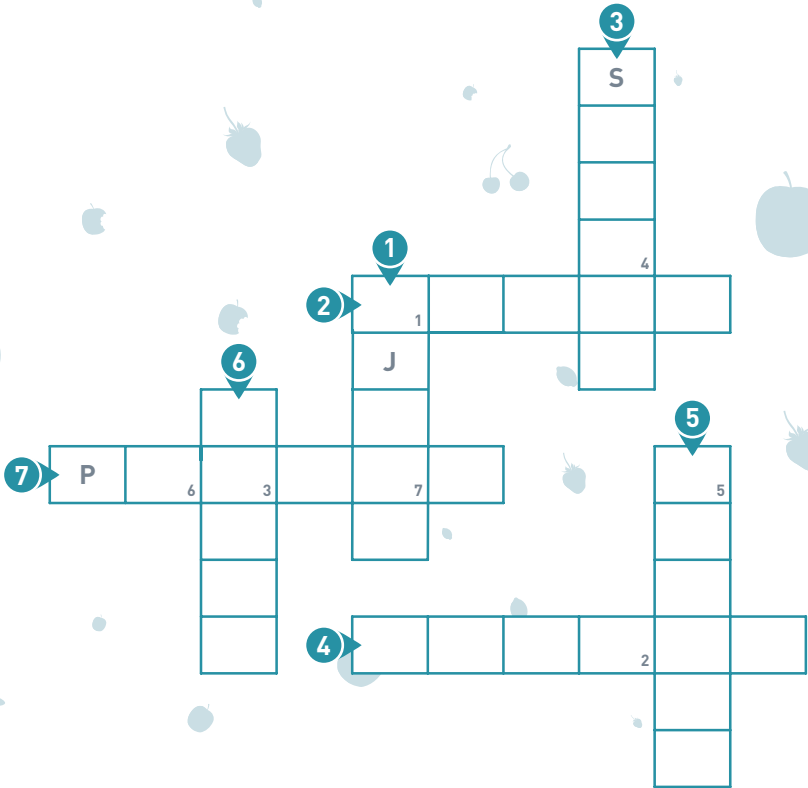
**Aantal spelers:** 1

**Materiaal:** een potlood en een gom, kleurpotloden



Zoek de namen van het fruit en de groenten met behulp van de omschrijvingen hieronder en noteer ze in de puzzel op de volgende pagina. Om jou een beetje te helpen zijn er al enkele letters ingevuld. Vul daarna de vakjes van het super geheime woord in. Heb je het woord gevonden? Teken het dan!

- 1 Ik geef smaak aan bereidingen en ik prik in de ogen.
- 2 Je kan in me bijten, ik ben een vlezige vrucht met een frisse smaak. Ik ben overheerlijk om 10 uur.
- 3 Knol of tak, je kan me rauw of gekookt eten. Ik ben heerlijk in de soep.
- 4 Ik behoor tot de fruitgroep maar word als groente gegeten. Je vindt me terug in spaghettisaus.
- 5 Ik ben een stuk fruit, apen houden ervan.
- 6 Ik ben zoet en sappig en groei in een tros. Ik ben groen, maar heb ook een blauwe broer.
- 7 Mijn huid is heel zacht, maar ik heb een harde pit.



A	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

**Maak een tekening van het geheime woord**

# Een supergezond memoryspel

**Aantal spelers:** vanaf 2 spelers

**Materiaal:** kleurpotloden naar keuze, een schaar

Oefen je geheugen en vind twee dezelfde kaarten terug! Op de pagina's 11-15 van dit boekje vind je de kaartjes voor dit memoryspel. Kleur ze mooi in. Zorg ervoor dat de koppeltjes er hetzelfde uitzien. Knip daarna de kaartjes uit en leg ze met de tekening naar beneden op de tafel. Meng de kaartjes goed door elkaar. Het spel is nu klaar. Elke speler draait om de beurt twee kaarten om. Als je een paar gevonden hebt (dit betekent twee dezelfde kaarten), dan mag je verder spelen. Anders is het de beurt aan de volgende. Concentreer je goed! Het spel is uit als er geen kaarten meer op de tafel liggen. De winnaar is degene die het meeste paren gevonden heeft.



## Elk kaartje heeft een supergezonde boodschap...



### Lichaamsbeweging

Van rennen en ravotten blijf je fit: beweeg minstens 1 uurtje per dag.



### Water

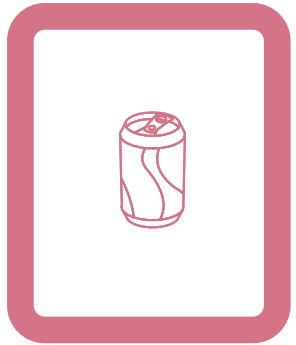
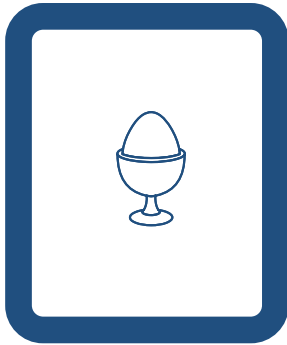
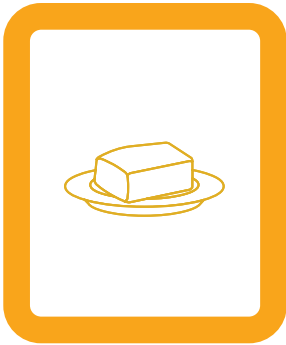
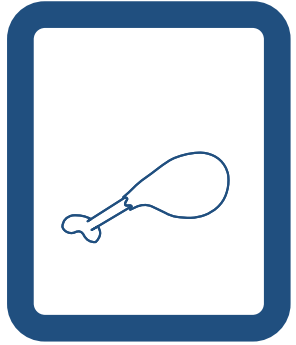
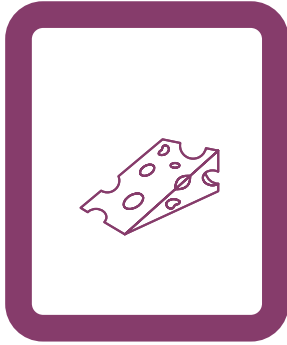
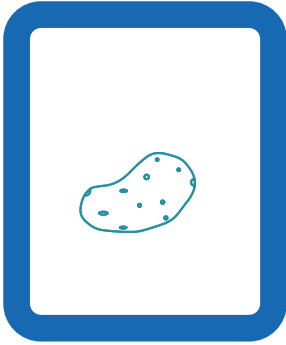
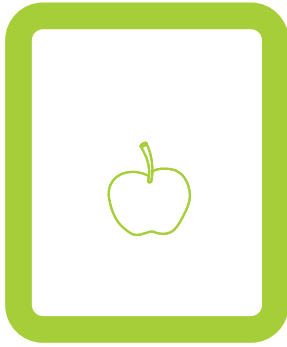
Drink veel water om je lichaam te zuiveren: minstens 1 liter per dag!



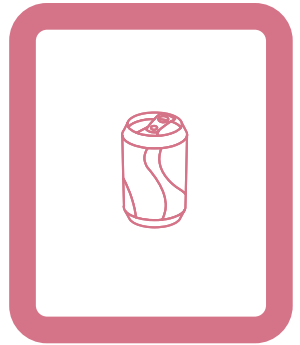
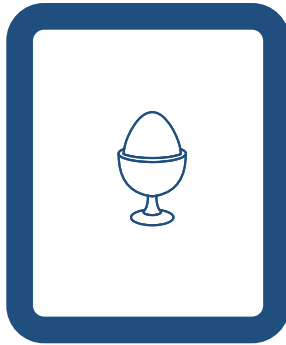
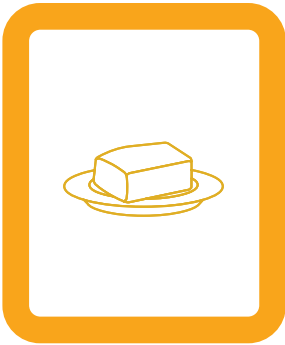
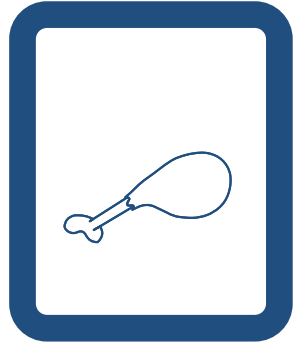
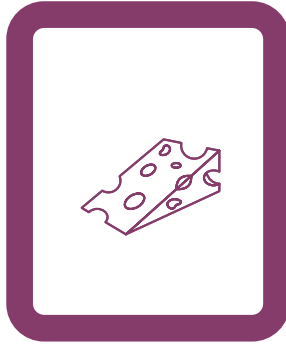
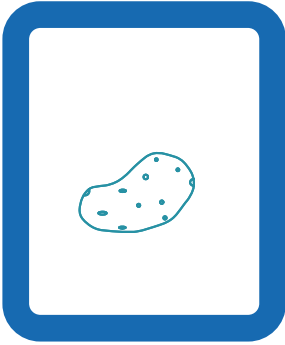
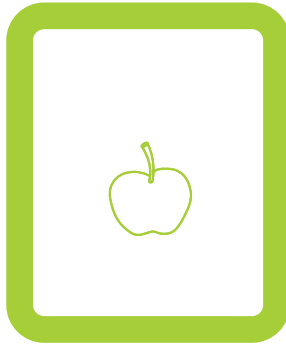
### Graanproducten en aardappelen

Volkoren brood, rijst, pasta's, aardappelen: ze horen thuis in elke maaltijd!













## Fruit

Eet 2 stukken fruit per dag. Fruit zit boordevol vitaminen en is heerlijk als tussendoortje of als dessert.



## Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Eén portie vlees of vis per dag... geeft je voldoende eiwitten om goed te groeien! Maar opgelet: beperk bewerkte soorten vlees. Dus niet te veel gehakt en gepaneerde soorten.



## Groenten

300 gram groenten per dag: tussen je boterham, in de soep, in een slaatje of warm op je bord.



## Vetten

Olie, margarine, boter, ... leveren tal van essentiële vetzuren. Maar opgelet: gebruik ze in kleine hoeveelheden.



## Melkproducten

Bij het ontbijt, middagmaal en avondeten: melk, kaas, yoghurt, ... ze houden je botten sterk! Ben je ouder dan 4 jaar? Drink dan magere of halfvolle melk.



## Restgroep

Gun jezelf af en toe een snoepje, maar overdrijf zeker niet! Frisdranken, chocolade, chips, enz. bevatten veel suikers én vetten!

# Beweeg, het superactieve spel!

**Aantal spelers:** 1

**Materiaal:** kleurpotloden



Je weet dat bewegen goed is voor je gezondheid. Of je nu een wandeling maakt met je hond, naar school fietst, de trap neemt, buiten speelt of aan sport doet... het belangrijkste is dat je dagelijks een uurtje actief beweegt!

Wil je lekker fit blijven? Volg onze vriend en maak dezelfde bewegingen.

Teken daarna een sport die jij Super graag doet.



15 x



15 x



15 x

**Hier teken ik mijn lievelingssport...**

# Een supermooie lach!

**Aantal spelers:** 1

**Materiaal:** een potlood en een gom



Om mooie tanden te hebben en gaatjes te voorkomen, moet kleine Emma op een paar dingen letten. Help haar en zoek de zeven tips voor supergezonde tanden. Verbind de gezonde tips met de glimlach van Emma.

**Ik poets mijn tanden minstens tweemaal per dag.**

**Als ik mijn tanden poets, dan neem ik rustig de tijd: 3 minuten.**

**Ik poets alleen mijn voorste tanden voor mijn glimlach.**

**Ik eet alleen maar chocolade en koekjes tijdens de speeltijd.**

**Ik drink veel  
water.**

**Ik poets mijn tanden  
langs alle kanten.**

**Ik poets mijn tanden alleen  
's avonds voor het slapengaan.**

**Ik drink  
frisdranken.**

**Ik kauw goed tijdens  
het eten.**

**Ik eet alleen tijdens de  
maaltijden en wanneer het  
speeltijd is.**

**Ik ga twee keer per jaar op  
bezoek bij de tandarts.**



# Bereid enkele super gezonde drankjes!

Je weet het vast al: water is het gezondste drankje! Je mag er zoveel van drinken als je wil. Ook melk is onmisbaar, want het bevat calcium... en dat heb je nodig om goed te groeien. Naast water en melk zijn er nog gezonde drankjes zoals fruitsap zonder suiker.

Hieronder vind je twee leuke recepten om zelf een supergezond en verfrissend drankje klaar te maken. Verras je ouders en je vriendjes met een lekkere gezonde cocktail...



## Sprankelende vruchtencocktail

### Ingrediënten:

2 stukken fruit naar keuze (appel, peer, perzik, kiwi, druiven, meloen...)  
300 ml druivensap  
100 ml appelsap  
600 ml bruisend water  
Enkele ijsblokjes

voor  
1 liter

### Bereiding:

Was en schil het fruit.

Snijdt het in kleine stukjes.

Meng het druivensap met het appelsap.

Neem enkele mooie grote cocktailglazen en doe er wat stukjes fruit en wat ijsblokjes in.

Vul het glas voor de helft met het vruchtensap en voeg het bruiswater toe.

Dien op met een rietje en een lange lepel.



## Appeldruivenlimonade

voor  
1 liter

### Ingrediënten:

- 2 appels
- 300 g druiven (witte of blauwe)
- 600 ml plat of bruisend water
- Enkele ijsblokjes

### Bereiding:

- Was de appels en verwijder het klokhuis.
- Snij de appels daarna in grote stukken.
- Was de druiven en pluk ze van de druiventros.
- Pers de appels en de druiven met behulp van een sapcentrifuge.
- Als je geen centrifuge hebt, dan kan je het fruit in een grote kom doen en mixen met een staafmixer.
- Filter het sap daarna met een zeef.
- Meng het water met het appeldruivensap.
- Voeg de ijsblokjes toe.
- Versier het glas met enkele druiven en appelplakjes.

# Oplossingen

## Een superdag met Thomas

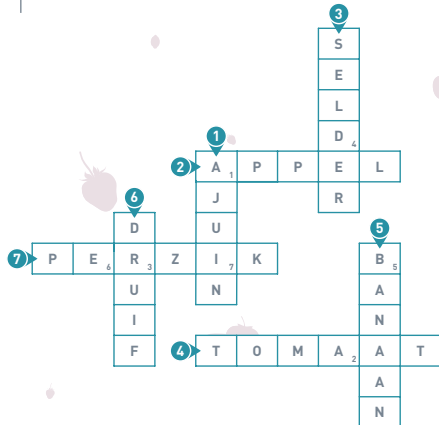


1. Neem tijd voor een gezond ontbijt! Met een goed gevulde maag kan je je beter concentreren op school.
2. Wist je dat in één blikje frisdrank eigenlijk zeven suikerklontjes zitten? Dat is heel veel! Wist je ook dat veel cola en limonade drinken niet zo gezond is en slecht voor je tanden? Drink liever water, melk of fruitsap zonder toegevoegde suikers.
3. Het is belangrijk om regelmatig te bewegen... voetballen is daarvan een leuk voorbeeld. Eén uur bewegen per dag helpt je om fit en gezond te blijven!
4. Super! Je weet dat je je handen moet wassen om zo alle bacteriën en microbes weg te spoelen. Was dus regelmatig je handen en vooral na een bezoekje aan het toilet en vóór het eten!

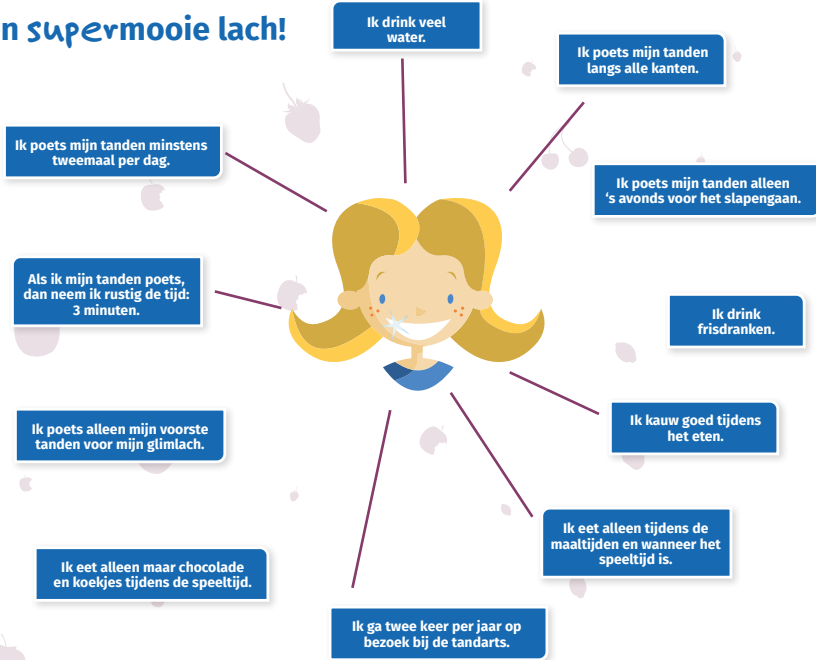
- 5 Super! Een evenwichtig vieruurtje zorgt ervoor dat je het kan volhouden tot het avondmaal!
- 6.+7. Computerspelletjes spelen is een bezigheid zoals een andere, maar twee uur voor het scherm zitten en daarna nog tv-kijken, kan je niet echt gezond noemen. Onze vriend Thomas zit de hele tijd stil. Terwijl je weet dat je zeker een uur per dag moet bewegen. En dan nog een zakje chips eten... dat is al helemaal niet goed voor je gezondheid.
8. Een goede reflex! Je tanden 's morgens en 's avonds poetsen is erg belangrijk om je mond gezond te houden en gaatjes te voorkomen.

## Een super woordzoeker

A 1 A 2 R 3 D 4 B 5 E 6 I 7



## Een supermooie lach!



## Meer info?

Op de site van de Onafhankelijke Ziekenfondsen staan tal van publicaties over verschillende gezondheidsthema's.

Neem vlug een kijkje op [www.mloz.be](http://www.mloz.be) en [www.kidoscope.be](http://www.kidoscope.be)



# Brochures en praktische info om u te helpen

[www.mloz.be](http://www.mloz.be)

De Onafhankelijke Ziekenfondsen groeperen: