



jongeren & voeding



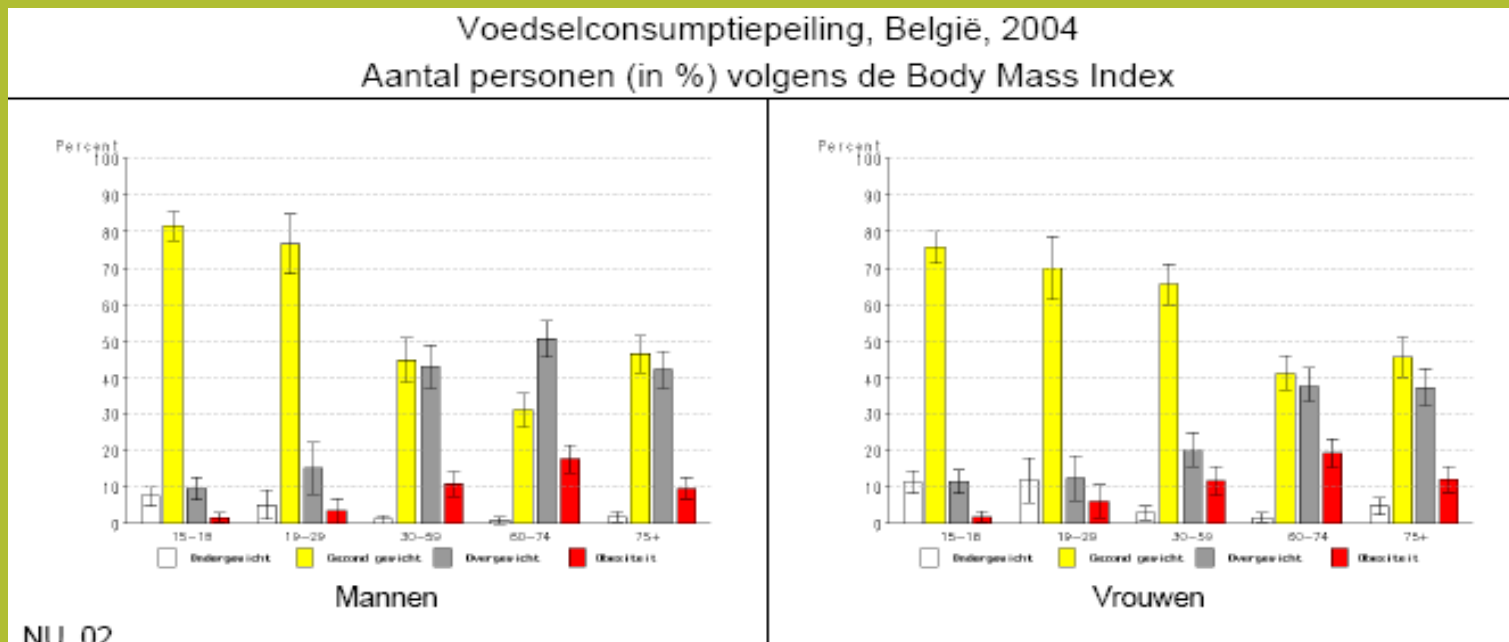


INHOUD

- Situering van het project;
- Beschrijving van de koffer;
 - Website;
 - Labokit;
 - Fiches;
 - PPT - presentatie;
 - Lesvoorbeelden.
- Kookwedstrijd;
- Eindwerk;
- Ontlenen van de koffer.

jongeren & voeding **SITUERING 1**

- Overgewicht in België: Volwassenenen



- Overgewicht in België: Kinderen
- 10 - 15% overgewicht



jongeren & voeding **SITUERING 2**

- Oorzaken overgewicht
 - Verkeerde voeding
 - Gebrek aan lichaamsbeweging
- Gevolgen: korte en lange termijn
 - Psycho-sociale problemen;
 - Medische problemen;
 - Vervroegde menarche
 - Orthopedische complicaties
 - Respiratoire problemen
 - Hart- en vaatziekten
 - Diabetes type 2
 - Kanker



DIABETES

- Voorkomen:
 - Wereld
 - 2001: 177 miljoen
 - 2030: 366 miljoen
 - Europa
 - 4% bevolking (90% DM type 2)
 - België
 - 5% bevolking
 - + 2070 type 1 / + 23 500 type 2



DOELSTELLINGEN

- Kennis over diabetes
 - Ziektebeeld / risicofactoren / complicaties / behandeling
- Kennis over gezonde (diabetes)voeding
 - Voedingsstoffen / gezonde voeding / gezonde maaltijden

+ deze kennis toepassen



bevorderen gezonde leefstijl

DOELSTELLINGEN

- Wetenschappelijk onderbouwd
- Interesse opwekken voor (toegepaste) wetenschappen)



DE KOFFER: WEBSITE

[Home](#)
[voeding](#)
[overgewicht](#)
[diabetes](#)
[leverschijf](#)
[contact](#)

jongeren & voeding

Educatie gebruiken als preventie voor obesitas en diabetes

Deze website maakt deel uit van het project "Diabetes en gezonde voeding", uitgewerkt aan het [Campus Ghislastraat](#) met steun van de Vlaamse Overheid. Dit project maakt deel uit van de campagne "[Wetenschap aan de slag!](#)".

In Amerika ligt 2/3 van de bevolking aan overgewicht of obesitas. Uit de Belgische gezondheidsenquête van 2001 bleek dat deze epidemie vanuit de US naar België is overgewaaid. In ons land had toen 44% van de bevolking overgewicht en 8% 11% was er sprake van obesitas. Uit de resultaten van de Belgische Voedingsenquête 2004 blijkt dat 23% van de vrouwen en 37% van de mannen kampen met overgewicht, 11% vrouwen en 16% mannen zijn obese. Binnen de leeftijdsgroep 15 - 18 jarigen heeft 9% overgewicht en is 1,5% obese.

De aanleiding voor dit project is de enorme toename van overgewicht bij kinderen en jongvolwassenen in België. Overgewicht zorgt niet alleen voor sociale problemen (bv. pesten), maar ook voor heel wat gezondheidsproblemen.

Het doel van dit project is jongeren op een aangename manier informeren over gezonde voeding en een gezonde levenswijze. Daarnaast trachten we ook de kennis over obesitas en diabetes te verruimen.

We hopen dat deze informatie jullie kan helpen naar een keuze in de gezonde richting en kan doen nadenken over een gezonde levenswijze.

Het project "Diabetes & gezonde voeding"

Het project "Diabetes & gezonde voeding" werd gestart om jongeren tussen 15 en 18 jaar bewust te laten omgaan met hun gewicht en met gezonde voeding. Om dit thema op een aangename manier in het lesopstapkel te kunnen integreren, werd een leerkoffer samengesteld.

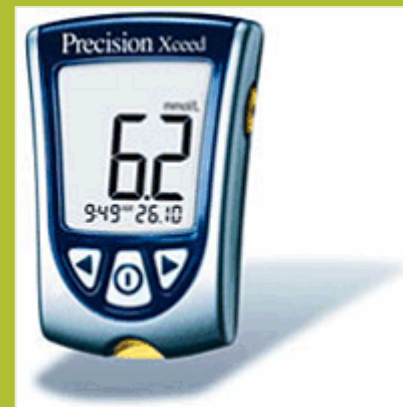
Het educatieve materiaal in de leerkoffer bevat onder meer een handleiding om de inhoud van de koffer optimaal te kunnen gebruiken, een powerpoint-presentatie, theelkaar met tips over gezonde voeding, cd-rom met informatie over diabetes, een labo-kit, een weegschaal, ...

Dit project werd mogelijk gemaakt door de medewerking van:

Wetenschap aan de slag!
SINT-JEFFREY HOGESCHOOL
BD
sanofi aventis

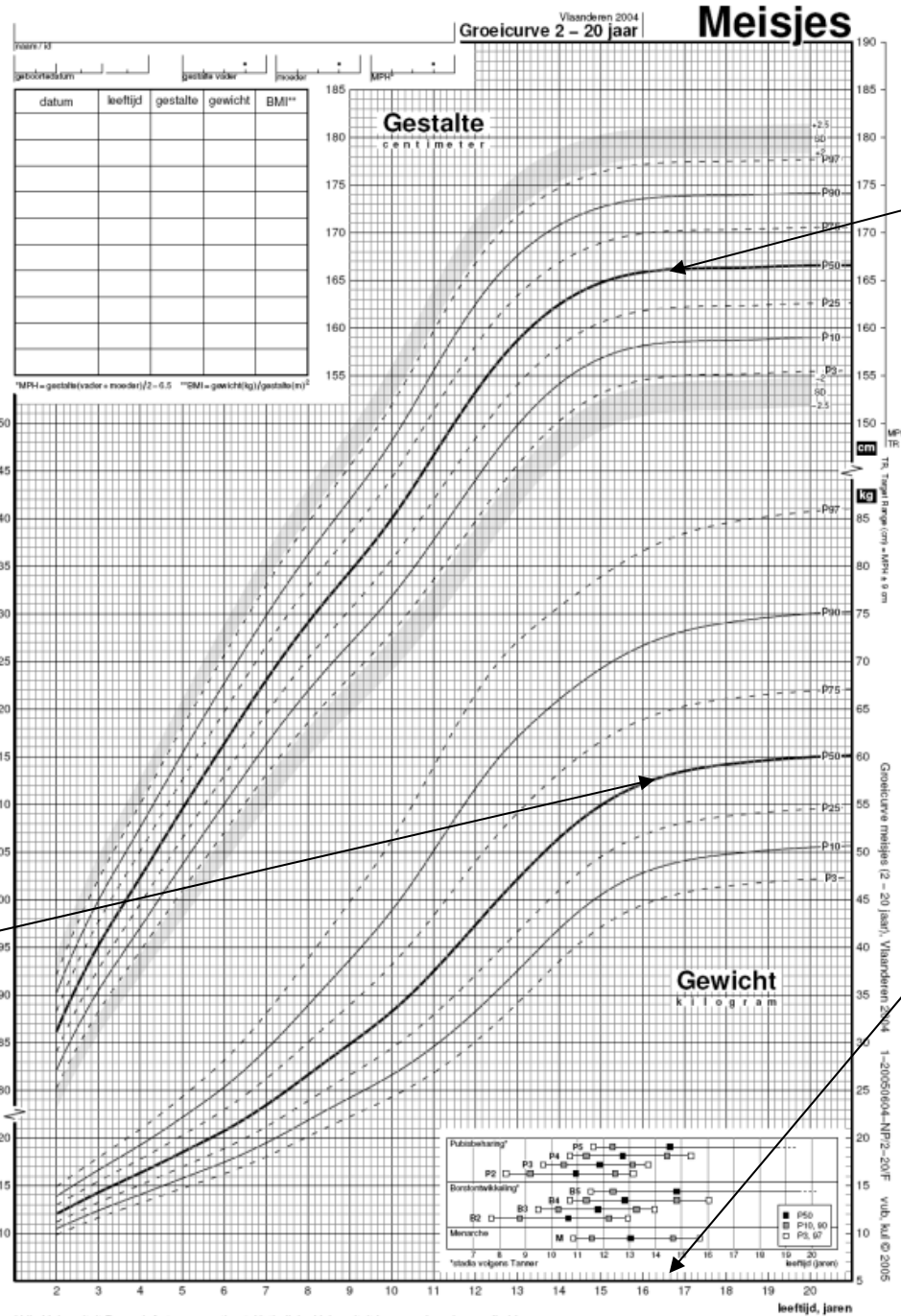
DE KOFFER: LABOKIT

- Weegschaal;
- Groeicurven;
- BMI - curven;
- Meetlint;
- Bloedglucosemeter.



LABOKIT: GEWICHTSBEPALING

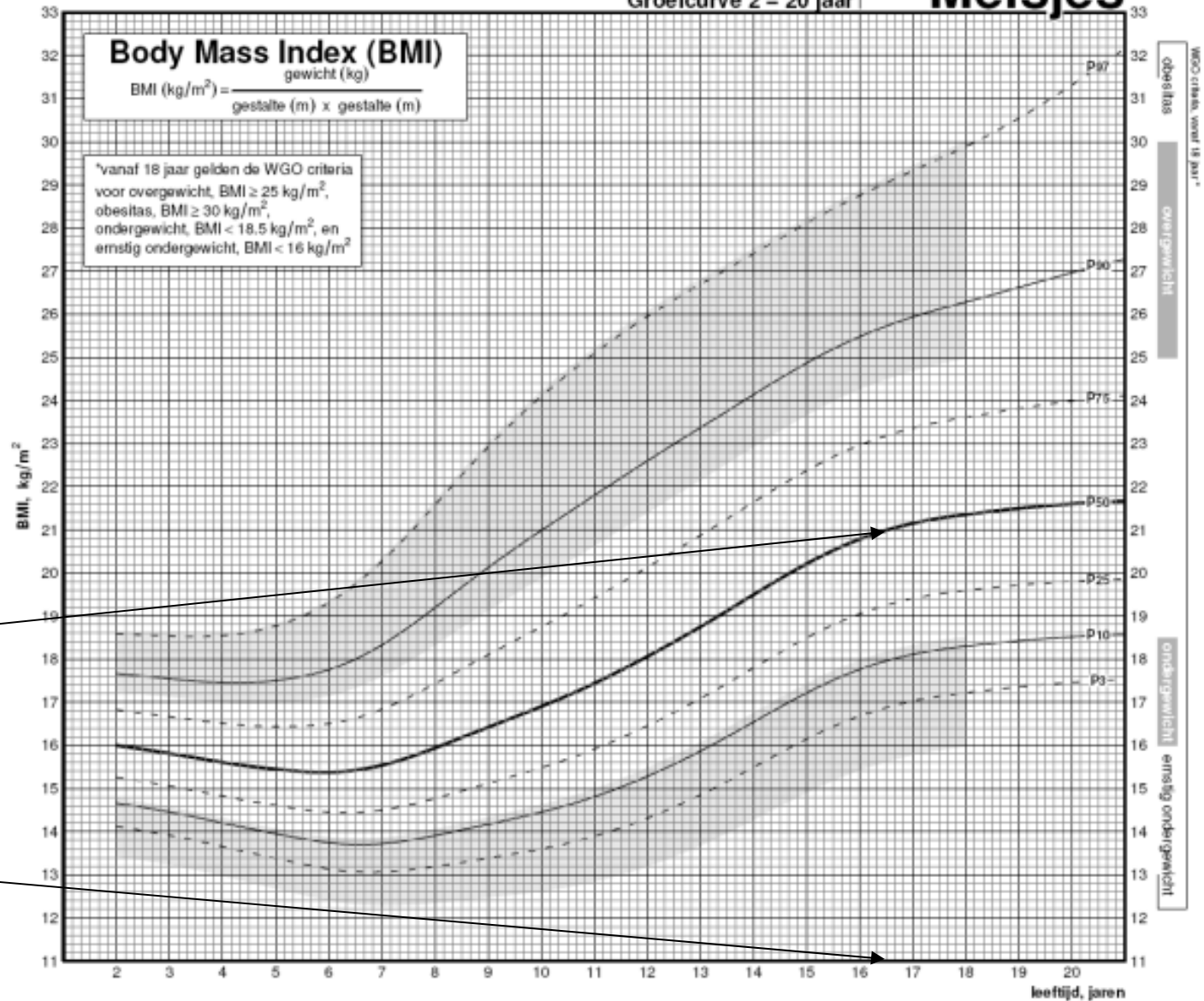
- Evaluatie van de BMI-waarde:
 - voorbeeld:
 - meisje van 16,5 jaar
 - gewicht: 58 kg
 - lengte: 1,66 m
 - $BMI = 58 : 1,66^2 = 21$



Lengte: 1,66m

gewicht: 58 kg

leeftijd: 16,5 jaar



BMI: 21

leeftijd: 16,5 jaar



LABOKIT:

GEWICHTSBEPALING

- Overgewicht:
 - BMI of QI = $\text{kg} / \text{l}(\text{m})^2$
 - interpretie a.d.h.v. de groeicurven
 - Berekening percentage overgewicht:
 - 90 - 120% = gezond;
 - 120 - 140% = overgewicht;
 - 140 - 160% = obesitas;
 - > 160% = morbide obesitas.

LABOKIT: GLUCOSEBEPALING

- Glucosemeter;
- Prikapparaat;
- Teststrips;
- Lancetten.



Het gebruik van de glucosemeter altijd onder toezicht van een begeleider en volgens de voorschriften.

DE KOFFER: FICHES

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

voor een dagelijkse evenwichtige diabetesvoeding met voldoende beweging

RESTGROEP

- beperk voedingsmiddelen uit deze groep

SMEER- EN BEREIDINGSVET

- wees matig met vet
- kies voor de juiste soort

MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

- gebruik min. 3-4 glazen per dag
- bevatten koolhydraten onder vorm van lactose of melksuiker en/of toegevoegde suikers

KAAS

- gebruik max. 1-2 sneden (25-50 g) per dag
- kies voor de magere soorten
- bevat geen koolhydraten

GROENTEN

- gebruik min. 300 g per dag
- bevatten relatief weinig koolhydraten

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

- gebruik de hoeveelheid volgens uw persoonlijk dieetplan

WATER

- gebruik min. 1,5 l per dag (dranken met minder dan 6 kcal/100 ml)

LICHAAMSBEWEGING

RESTGROEP

- bevat meestal koolhydraten onder de vorm van suiker en zetmeel, dikwijls ook veel vet en/of alcohol

SMEER- EN BEREIDINGSVET

- bevat geen koolhydraten

VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN

- gebruik max. 75-100 g per dag
- kies voor magere vleessoorten
- gebruik regelmatig vis, ook vette vissoorten
- bevatten geen koolhydraten met uitzondering van peulvruchten die wel koolhydraten bevatten

FRUIT

- gebruik 2-3 stuks per dag, volgens uw persoonlijk dieetplan
- bevat koolhydraten onder vorm van fructose en/of glucose

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

- bevatten koolhydraten onder vorm van zetmeel

WATER

- bevat geen koolhydraten

LICHAAMSBEWEGING

- volwassenen: minstens 30 minuten
- kinderen en jongeren: minstens 60 minuten

jongeren & voeding

DE KOFFER: FICHES



Water

1. Omschrijving van de groep water

WATER of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam. Bijgevolg is water een essentieel bestanddeel in een gezonde voeding. In normale omstandigheden wordt aanbevolen om minstens 1,5 liter water te drinken. Mensen die sporten of zware lichamelijke arbeid verrichten en meer vocht verliezen door transpiratie wordt aanbevolen om meer te drinken, bij voorkeur water. Vocht wordt grotendeels uit drank gehaald. Dranken die tot de watergroep behoren zijn water, koffie, thee en bouillon. Melk is ook een drank en levert dus ook vocht. Maar omdat melk ook andere voedingsstoffen bevat, hoort het in de groep van de "melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten" thuis.

De totale vochtbehoefte per dag ligt op minimum 2,5 liter. Als men het vocht dat in vloeibare voedingsmiddelen zit aanvult met 1,5 liter drinken, wordt aan deze behoefte voldaan.

2. Criteriumprincipe voor de groep water

De groep water staat voor de leverancier van vocht zonder aanbreng van energie. De groep omvat m.a.w. energieloze dranken.

3. Indelingscriteria voor de groep water

De criteria voor de groep water zijn gebaseerd op de hoeveelheid energie per 100 ml en de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid

Producten	Criterium
Kies bij voorkeur	≤ 5 kcal / 100 ml ; 1,5 liter vrij te gebruiken
Kies als middenweg	≤ 5 kcal / 100 ml (variatiemogelijkheid binnen de hoeveelheid van 1,5 liter) Er wordt niet aangeraden om aanbevelingen van 1,5 liter / dag door één drank uit deze groep te voldoen
Restgroep	> 5 kcal / 100 ml

1

4. Lijst van producten ingedeeld op basis van de criteria voor de watergroep

WATER	Kies als voorkeur	Kies als middenweg	Naar de restgroep
Criteria	≤ 5 kcal / 100 ml (1,5 liter per dag is geldig)	≤ 5 kcal / 100 ml (1,5 liter per dag is niet geldig)	> 5 kcal / 100 ml
	Water	Koffie zonder toevoegingen Thee en kruidenaftreksels zonder toevoegingen ongebonden, ontvette bouillon Light friedranken	Friedranken Energierijke friedranken Alcoholische dranken

Toevoegingen zoals melk worden gerekend tot de groep melkproducten, suiker tot de restgroep.

5. Specifieke groepsinformatie

Light-friedranken (niet op basis van fruitaap) behoren tot de watergroep maar zijn dranken welke best als middenweg gekozen worden. Aan light-friedranken worden immers zoetstoffen toegevoegd waardoor light-friedranken niet onbeperkt gebruikt mogen worden. Afhankelijk van de leeftijd en het lichaamsgewicht zal de toegestane hoeveelheid verschillen. De aanbeveling 1,5 liter drinken geldt in de eerste plaats voor water. Light friedranken kunnen, net zoals koffie, bouillon en thee, ter afwisseling genuttigd worden.

Sportdranken zijn niet essentieel in een gezonde voeding. Zij worden net zoals diëtpreparaten gebruikt in een specifieke situatie. Indien de doelgroep sporters zijn kan hiernaar verwezen worden, maar sportdranken worden op zich niet opgenomen in de groep water.

Onder de term bouillon verstaan we een aromatische vloeistof waarin ingrediënten zoals vlees, vis, groenten en kruiden werden getrokken. Een bouillon (niet gebonden en ontvet) levert vocht. Bouillon kan relatief veel zout bevatten en wordt in de middengroep geklasseerd. Alle soorten ongebonden soepen, welke naast water ook groenten enz. leveren worden in de groentegroep geplaatst.

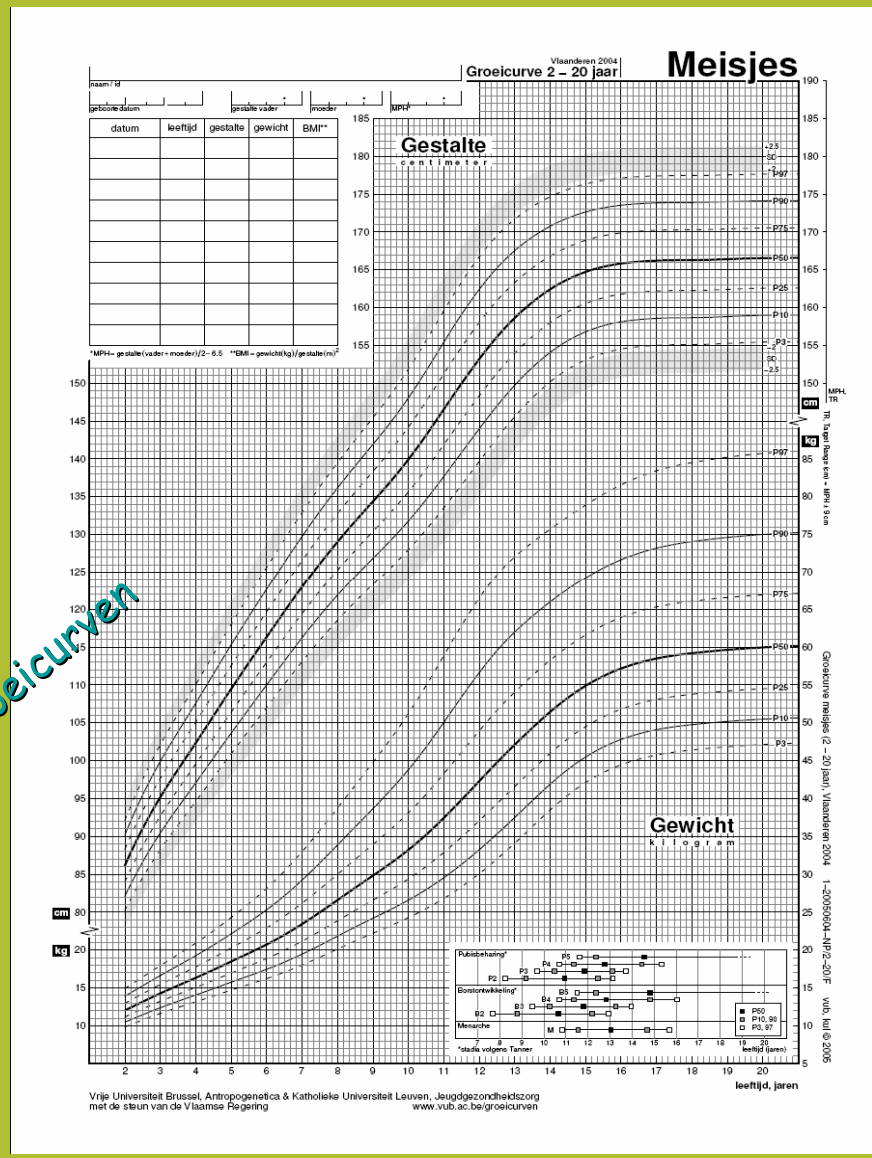
De groep water bevat niet alle dranken. Dranken zoals fruitaap, melk, groentesap en groentesop worden niet in de groep water geplaatst, omwille van het feit dat deze dranken naast water specifieke voedingsstoffen aanbrengen.

Drank	Geplaatst in de groep:	Specifieke voedingsstoffen aanbreng
<ul style="list-style-type: none"> ■ Melk, calciumverrijkte sojadrinke ■ Vruchtensap ■ Groentesap ■ Groentesap 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten ■ Fruit ■ Groenten ■ Groenten 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Calcium, vitamine B2, eiwit ■ Vitamine C, vezels ■ Vitaminen en mineralen ■ Vitaminen en mineralen
<ul style="list-style-type: none"> ■ Friedranken ■ Alcoholische dranken ■ Energierijke friedranken 	Restgroep	<ul style="list-style-type: none"> Overmaat toegevoegde suiker of alcohol zonder of laag gehalte aan vitamines, mineralen en voedingsvezels

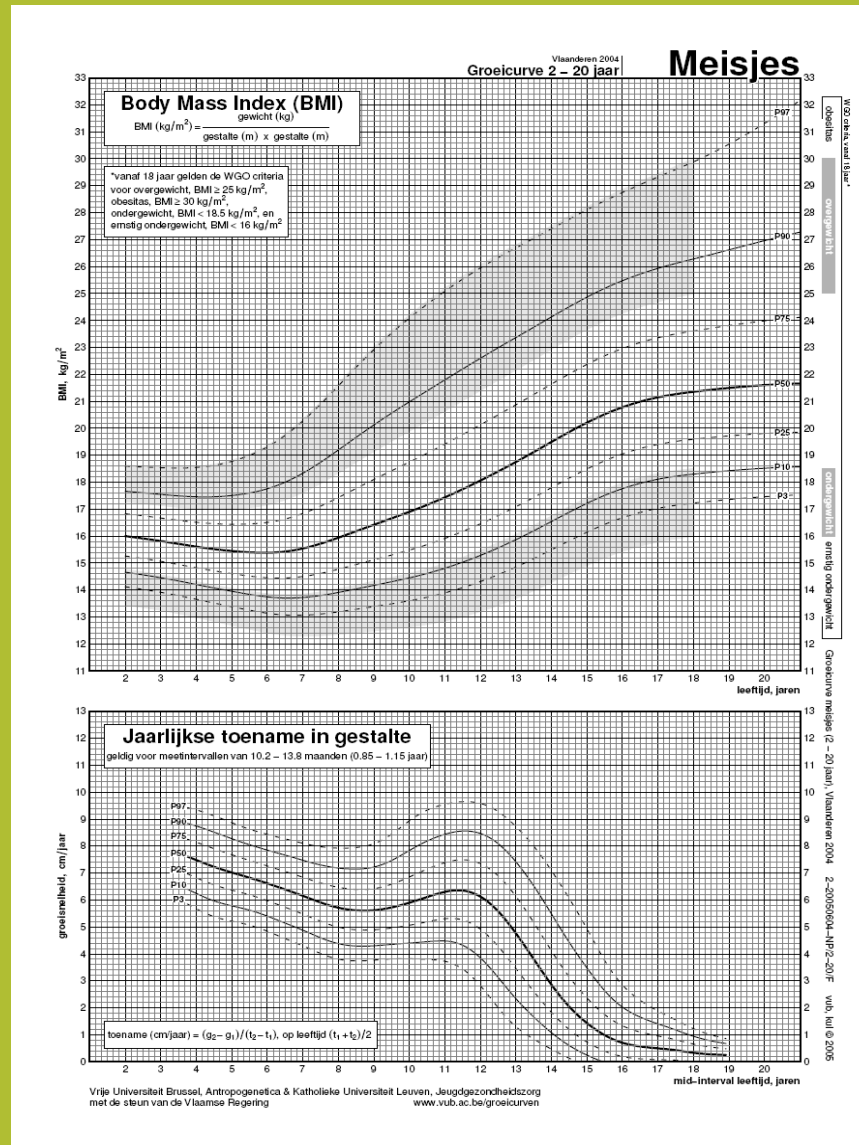
2

DE KOFFER: FICHES

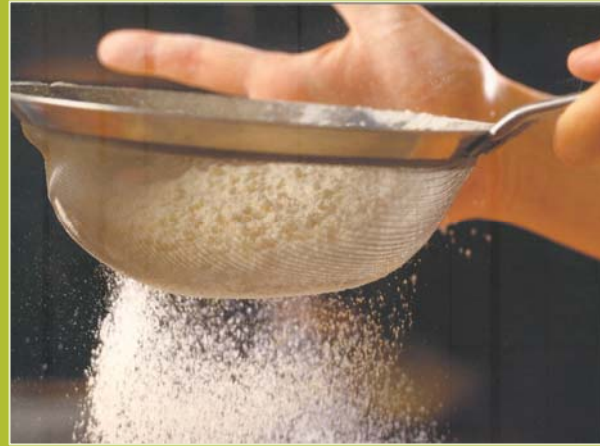
<http://www.vub.ac.be/groecurven>



DE KOFFER: FICHES



DE KOFFER: FICHES



jongeren & voeding DE KOFFER: FICHES



DE KOFFER: POWERPOINT

- Mogelijkheid tot het zelf aanpassen van de presentaties;
- Kunnen worden geprint als transparant;
- Thema's:
 - Voedingstermen;
 - Gezonde voeding;
 - Diabetes;
 - Obesitas;
 - Quiz.



DE KOFFER: LESBOEK

- Een voorbeeldles:
 - Doelstellingen
 - Inhoud
 - Benodigdheden
- Voorbeelden:
 - Gezond gewicht
 - Glycemiebepaling
 - Evaluatie schoolmaaltijden

DE KOFFER: LESBOEK

- Een voorbeeldles:

(1) Evaluatie van de eigen voedingsgewoontes

- Doel:

- Leerlingen kennen de voedingsdriehoek;
- Leerlingen kunnen hun eigen voedingsgewoonten analyseren;
- Leerlingen kunnen zelf voorstellen ter verbetering van hun eigen voedingspatroon formuleren.

(2) Gesprek met een diabetespatiënt

DE KOOKWEDSTRIJD

- Deelnemende scholen;
- Eigen gezond feestmenu;
- Preselectie: 5 beste recepten;
- Zelf komen klaarmaken;
- Laten beoordelen door een erkende jury;
- Publicatie van het recept in vaktijdschrift.



EINDWERK

- Twee studenten: Lien en Femke;
- Vragenlijsten om:
 - de kennis voor en na het gebruik van de koffer te testen;
 - de didactische waarde van de koffer te evalueren (bij lkr. en lln.)
- Geen verplichte deelname.



ONTLEENEN VAN DE KOFFER

- Minstens twee weken op voorhand reserveren;
- Tussen 8 - 17.00 (maandag t.e.m. vrijdag);
- Het ontlenen is GRATIS, waarborg 100 €;
- De koffer kan maximum 5 dagen worden ontleend;
- De koffer wordt teruggebracht op de laatste dag.

BEDANKT!



Jeroen Algoet
+32 (0)486 59 06 56

www.mediaddict.com