

EEN LEKKERE MONDVOL!

werkboekje over gezonde voeding 10+

De jeugd is te dik!?

Uit allerlei studies en enquêtes in verband met gezondheid en voeding blijkt dat het aantal Vlaamse en Nederlandse kinderen dat lijdt aan zwaarlijvigheid de jongste twintig jaar verdubbeld is. Kinderen eten te vaak frieten, hamburgers, zoete tussendoortjes...

Ook hebben ze dikwijls slechte voedingsgewoonten: te veel vetten en suikers, te weinig groenten en fruit, veel vlees en weinig vezelrijk voedsel. Vaak worden zulke kinderen later zwaarlijvige volwassenen. Ze lopen meer risico op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en bepaalde kankers.

Maar... terwijl de enen te veel en te ongezond eten, lijnen de anderen. Door het ideaalbeeld dat de media propageren, zijn heel wat jongeren overdreven met hun gewicht en hun figuur bezig. Ze zijn bezeten door de weegschaal.



Weten de jongeren waar ze in de fout gaan?

Een lekkere mondvol! kan hen helpen om hun eigen eetpatroon te evalueren.

Aan de hand van wetenswaardigheden, tips, productinformatie, recepten... ontdekken de kinderen dat gevarieerde en gezonde voeding ook lekker kan zijn. En natuurlijk is het zelf uitwerken van de aangeboden recepten de ideale gelegenheid om te ervaren dat eten niet alleen de honger stilt, maar ook een gezellige, sociale activiteit kan zijn.

Wil jij je steentje bijdragen om de jongeren op een leuke manier gezonde eetgewoonten bij te brengen?

Dan is *Een lekkere mondvol!* vast en zeker een hapklare brok!

Waarom werken we in *Een lekkere mondvol!*?

Eerst en vooral stellen we ons de vraag waarom we gezond moeten eten. Begrippen als *brandstoffen*, *beschermende stoffen*, *bouwstoffen* komen daarbij aan bod. Natuurlijk werken we ook met de *actieve voedingspiramide*. Het belang van een goed *ontbijt* wordt besproken. De geschiedenis van het brood sluit daarbij aan.

En hoe zit het met onze *brooddoos*? Elke dag hetzelfde beleg of variatie zoals de piramide ons voorschrijft? En wat met de *tussendoortjes*?

Verder leren we een *evenwichtige maaltijd* samen te stellen, behandelen we het belang van o.a. *groenten en fruit*, en van *water* en lichten we het belang van een *goed gebit* nog even toe.

En wat gebeurt er met het voedsel in ons lichaam? Om dat te weten nemen we het *spijsverteringsstelsel* onder de loep.

Maar natuurlijk gaan we zelf ook aan de slag: we stellen een *gezond ontbijt* samen, maken *lekkere en gezonde broodjes* en verzorgen een heus *menu*. Vanzelfsprekend hebben we daarbij voldoende aandacht voor een goede *hygiëne*.

En tenslotte ondervinden we aan den lijve dat eten niet alleen moet, maar dat het ook een *gezellig, sociaal* gebeuren is.

Waarom *Een lekkere mondvol!* kopen?

Omdat onze jongeren het waard zijn!

***Een lekkere mondvol!*, werkboekje voor 10+**

Verkrijgbaar: vanaf eind augustus 2010

Inhoudsopgave, inleiding en voorbeeldpagina's zullen al eerder te bekijken zijn op onze website.

Auteur: Moniek Vermeulen - **Illustraties:** Tessa Verschueren

