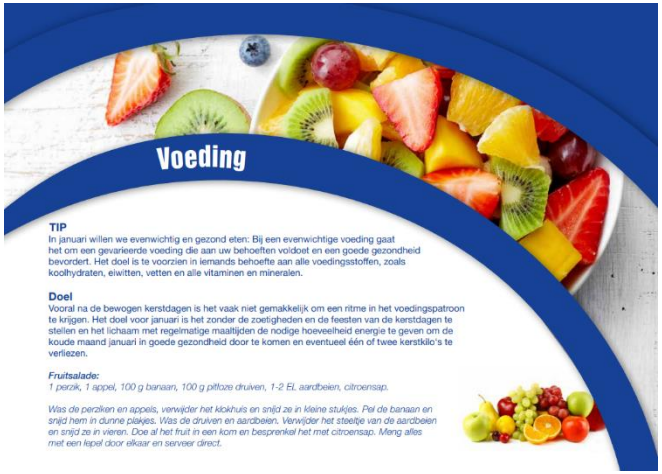
JANUARI 2022

Januari staat in het teken van „**voeding“**, omdat het een grote invloed heeft op iemands gezondheidsbeeld. Maar wat moet je precies zoeken in een gezonde voeding?
De volgende 10 vuistregels van de DGE* helpen om de eetgewoonten op lange termijn te veranderen en zo een positief gezondheidseffect uit het dieet te halen:

1. genieten van gevarieerd voedsel
2. eet fruit en groenten - neem "5 per dag" - Kijk hier nog eens naar onze kalender. Daar hebben we een recept voor een heerlijke fruitsalade voor je.
3. de voorkeur geven aan volkorenproducten
4. uw keuze aanvullen met dierlijke voedingsmiddelen
5. gebruik maken van gezonde vetten, bijvoorbeeld plantaardige oliën zoals raapzaadolie
6. minder suiker en zout
7. drink water
8. voedsel voorzichtig bereiden
9. Eet en geniet met aandacht.
10. Let op uw gewicht en blijf bewegen.



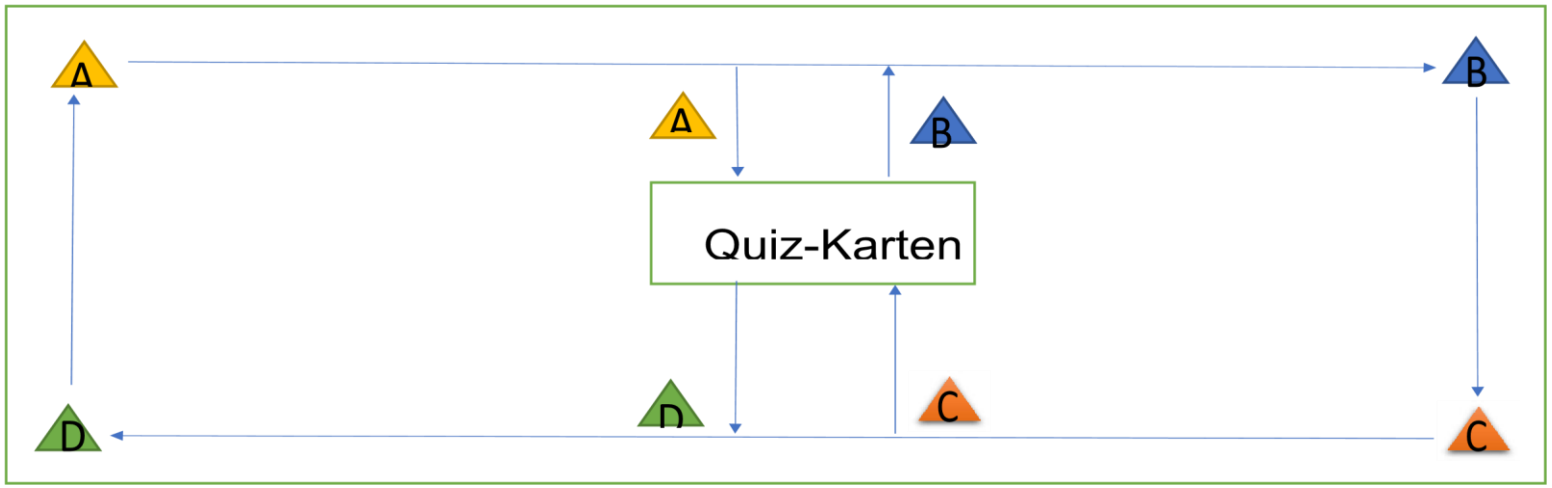
Om een gevoel te krijgen voor het huidige eetgedrag, is het nuttig om het voedsel dat binnen een week wordt geconsumeerd te noteren, idealiter in combinatie met de gemoedstoestand op de desbetreffende dag. Is het mogelijk om het eerste wangedrag in de voeding te ontdekken? Eet u meer zoetigheid of fast food op stressvolle dagen? Met behulp van ons voedseldagboek sjabloon, is het gemakkelijk om uw eetgewoonten te documenteren.

TIP voor onze trainers en sportclubs:

Waarom neemt u het onderwerp voeding en het sjabloon voor het voedingsdagboek niet mee naar de training, de oefensessie of de volgende bestuursvergadering? Neem samen de 10 regels van de DGE door, misschien zelfs in de vorm van een lopend spel. Ideeën hiervoor kunt u vinden in de in de bijgevoegde bijlage. Daag uw groepen uit, of het nu kinderen, jongeren, volwassenen of senioren zijn, uw clubbestuursleden, vrijwilligers en clubgenoten om hun eetgedrag de komende week te documenteren. In de volgende trainingssessie kunt u samen over uw gewoonten praten en eventuele voedingsfouten opsporen en corrigeren. Samen bent u misschien gemotiveerder en uiteindelijk natuurlijk: **GPS** - **G**EZOND, **P**REVENTIEF en **S**PORTIEF op weg in Nederland.

Bron: Duitse Vereniging voor Voeding e.V. (DGE) 2022. Eet en drink volwaardige voeding volgens de 10 regels van de DGE. Bereikbaar op 10.01.2022 op www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/

Hardloopquiz voor volwassenen



Taak:

Eerst worden alle deelnemers in 4 groepen verdeeld. De start is in het midden en de groepen lopen met de klok mee. Aan het begin pakt elke groep een quizkaart uit het midden en begint te rennen. Op deze quizkaart staat een vraag met 4 mogelijke antwoorden: A, B, C en D. De bakken staan op elk van de vier hoeken van het speelveld. De quizkaart wordt in de bak gegooid waarvan het antwoord als correct wordt verondersteld. Teruglopen is niet toegestaan; als je je bakje mist, moet je een ronde lopen om nog een kans te krijgen de quizkaart in het juiste bakje te gooien. Nadat de kaart in de prullenbak is gegooid, loopt u het parcours zoals gewoonlijk en gaat u halverwege het langere parcours naar het midden om een nieuwe quizkaart op te rapen. Wanneer elk team zijn stapel quizkaarten heeft afgewerkt, worden de vragen gescoord.

Benodigde materialen:

- 1 doos in het midden

- 4 containers voor indexkaarten in de respectieve hoeken van het speelveld - Eventueel 2 kegels om de helft op de lange routes te markeren

1. Wat is het beste dieet om het lichaam voldoende vitaminen en voedingsstoffen te geven?
   A. Monotoon
   B. Geen vlees
   C. Diverse
   D. Alleen chips

2. Hoeveel groenten en fruit moet je elke dag eten?
   A. 5 handenvol
   B. Helemaal niets
   C. Als je er zin in hebt
   D. 3 handen vol

3. Aan welke graansoort moet de voorkeur worden gegeven voor dagelijkse consumptie?
   A. Tarweproducten
   B. Volkorenproducten
   C. Het maakt niet uit, zolang het maar goed smaakt
   D. Vezel

4. Welke voedingsmiddelen moeten aan een normaal dieet worden toegevoegd?
   A. Feasting
   B. Alcohol
   C. Dierlijke voedingsmiddelen
   D. Zout

5. Wat zijn voorbeelden van voedingsmiddelen met gezondheidsbevorderende vetten?
   A. Walnoten, eieren en yoghurt
   B. Kaas, zalm en chocolade
   C. Nachos, avocado en pistachenoten
   D. Boter, lijnzaad en pizza

6. Wat moet zo veel mogelijk worden vermeden in een gezonde voeding?
   A. Zout en suiker
   B. B. Magnesium en zink
   C. Voedingsvezels en eiwitten
   D. Groenten en fruit

7. Wat moet de vochtinname zijn in een gezonde voeding?
   A. Koffie
   B. Alcohol
   C. Maakt niet uit, als het maar goed smaakt
   D. Water

8. Waarmee moet rekening worden gehouden bij de bereiding van voedsel?
   A. Gebruik veel water
   B. Meestal frituren
   C. Voorzichtig koken
   D. Voedsel verbrandt gemakkelijk

9. In welk tempo moet de voedselopname plaatsvinden?
   A. Voornamelijk zuiver
   B. Mindful en plezierig
   C. Hoe sneller hoe beter
   D. Langzaam en weloverwogen

10. Hoe moet het dagelijks leven er uitzien in een gezonde levensstijl?
   A. Lichamelijk actief
   B. Veel werk gedaan krijgen
   C. Sport is moord
   D. Lift en roltrap

Lopende quiz voor kinderen van de lagere school

Start (bak met zinnenblokken) ---------- Loop door parcours ---------- Finish (poster)

Taak

In de zaal/oefenzaal wordt een parcours uitgestippeld naar gelang van de leeftijd van de kinderen. Op het beginpunt staat een bak met de zinsbouwstenen van de 10 DGE regels (of plaatjes). Aan het eind van de cursus is er een poster. De strookjes papier met de zinsbouwstenen moeten daar correct worden toegewezen. Het eerste kind neemt een papiertje uit de container, loopt door het parcours en wijst het papiertje toe. Het kind rent rond de buitenkant, terug door het parcours. Nu is het volgende kind aan de beurt. Als alle secties aan de andere kant van de zaal zijn aangekomen, kunnen ze samen controleren of de zinnen goed zijn ingevuld. Bij oudere kinderen kunnen delen van de zinnen worden opgenomen die helemaal niet nodig zijn.

Benodigde materialen:

- Materiaal voor het opzetten van een cursus
- Container
- Uitgeknipte zinsblokken/gedeelten van noten (zie sjabloon)
- Poster (zie sjabloon), indien nodig kunnen de zinsblokken ook op de vloer bij elkaar gezet worden.

Template Sentence Modules DGE Regels:

Diversiteit van het voedsel	Geniet van	Met dierlijk voedsel
Groenten en fruit	Neem "5 per dag	voltooi de selectie
Volkorenproducten	Voorkeur voor	Gezondheidsbevorderende vetten
gebruik	Saving	Suiker en zout
Beste water	Drinken	Zachtjes
eten en genieten	Mindful	Bereid voor
Let op het gewicht		En blijf bewegen

Extra (verkeerde) zinsdelen:

Snel	vermijd	Neem "3 per dag
en tarwe kiezen	weglaten	Geniet van meer
Te vermijden bij het koken	en op een permanent dieet gaan	Suikerhoudende dranken

De 10 regels van de DGE

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Sjabloon poster:

Hardloopquiz voor kleuters

Start (container met foto's) ---------- Lopen door het parcours ---------- Finish (2 hoepels)

Taak
In de zaal/oefenzaal wordt een parcours uitgestippeld naar gelang van de leeftijd van de kinderen. Bij het beginpunt staat een bak met afbeeldingen van gezond en ongezond voedsel. Aan het eind van het parcours liggen er twee hoepels op de vloer - een rode en een groene. Daar moeten de foto's correct worden toegewezen. Gezond voedsel gaat in de groene hoepel en ongezond voedsel in de rode. Het eerste kind haalt een plaatje uit de bak, loopt door het parcours en past het aan. Het kind rent rond de buitenkant, terug door het parcours. Nu is het volgende kind aan de beurt. Als alle foto's de andere kant van de zaal hebben bereikt, kunnen ze samen controleren of ze juist zijn toegewezen.

Benodigde materialen:
- Materiaal voor het opzetten van een cursus
- Container
- Foto's met gezond en ongezond voedsel (zie sjabloon)
- Een rode en een groene hoepel

Sjablonen afbeeldingen

		nimm2
		
		

Voedingsdagboek

Datum: _____ ☐ Dagelijks werk ☐ Vrije dag/weekend Opmerkingen: _____

	Tijd	Locatie	Essen	Drankjes	Motivatie, klachten, opmerkingen
Ontbijt					
Tussendoor					
Lunch					
Tussendoor					
Diner					
Later					
Beweging					

10 guidelines

of the German Nutrition Society (DGE) for a wholesome diet

A wholesome diet keeps you in good health and promotes vitality and well-being.

The 10 dietary guidelines of the DGE summarise how a wholesome diet can be implemented and they are based on recent scientifc knowledge.

1 Enjoy food diversity

Make use of the diversity of foods and eat versatile. Choose mainly plant-based foods.

No single food can supply all nutrients. The more varied you eat, the lower is the risk of an unbalanced diet.

2 Vegetables and fruit – take '5 a day'

Enjoy at least 3 portions of vegetables and 2 portions of fruit each day. This could also include legumes such as lentils, chickpeas and beans as well as (unsalted) nuts.

Vegetables and fruit supply you with a plenty of nutrients, dietary fibre and phytochemicals and also contribute to satiation. Vegetables and fruits lower the risk of cardiovascular and other diseases.

3 Favour whole-grain foods

The whole-grain varieties of cereal products like bread, pasta, rice and flour are the best choice for your health.

Whole-grain foods will keep you satiated longer and contain more nutrients than white flour products. Whole-grain dietary fibres reduce the risk of type 2 diabetes mellitus, dyslipidemia, colon cancer and cardiovascular diseases.

4 Complete the choice with animal-based foods

Consume milk and dairy products such as yoghurt and cheese daily, fish once to twice a week. If you eat meat, you should not consume more than 300 to 600 g per week.

Milk and dairy products are a good source of high quality protein, vitamin B_2 and calcium. Saltwater fish supplies you with iodine, and oily fish provides important omega-3 fatty acids. Meat contains available iron as well as selenium and zinc. However, meat and particularly sausage also contain unfavourable substances.

5 Choose health-promoting fats

Prefer vegetable oils like rapeseed oil and margarines produced therefrom. Avoid hidden fats. Fat is often "invisibly" present in processed foods like sausage, pastry, sweets, fast food and convenience products.

Like all fats, vegetable oils provide many calories. However, they also provide essential fatty acids and vitamin E.

6 Reduce sugar and salt intake

Sugar-sweetened foods and beverages are not recommendable and should be avoided whenever possible. Sugar should only be consumed in small amounts.
Limit the consumption of salt and reduce the proportion of high-salt foods. Be creative in flavouring with herbs and spices.

Sugar-sweetened foods and beverages are usually low in nutrients and contain unnecessary calories. In addition, sugar increases the risk of caries. Too much salt in your food can increase your blood pressure. Salt intake should not exceed 6 g per day. Choose iodised and fluoridated salt.

7 Water is the best choice

Drink about 1.5 litres per day. Water or other calorie-free beverages, such as unsweetened tea, are the best choice. Sugar-sweetened and alcoholic beverages are not recommendable.

Your body needs fluid in the form of water. Sugar-sweetened beverages provide unnecessary calories and very little important nutrients. Their consumption can promote the development of overweight and type 2 diabetes mellitus.
Alcoholic beverages are also rich in calories. Furthermore, alcohol promotes the development of cancer and is also associated with other health risks.

8 Prepare carefully cooked dishes

Cook food as long as necessary but as short as possible, using little amount of water and fat. Avoid burning the food during roasting, grilling, baking and frying.

A careful preparation will preserve the natural taste and conserve the nutrients. Burnt parts contain harmful substances.

9 Mindful eating and enjoying

Take a break while you eat and allow plenty of time for eating.

Eating slowly and consciously promotes enjoyment and the sense of satiation.

10 Watch your weight and stay active

Combine a wholesome diet with plenty of physical activity. It is not only regular exercise which is helpful, but also an active daily life which includes frequent walking and cycling.

Moderate physical activity of 30 to 60 minutes per day will promote your health and help you to control your weight.

for further information visit
www.dge.de/10regeln

Art.-No. 122403, 10th edition © 2017