



KEI-JONG^{VZW}



GEZONDE GEWOONTES

Met steun van de Vlaamse overheid



Vlaanderen
verbeelding werkt



GEZOND ZIJN IS BELANGRIJK	3
EEN GOEDE GEZONDHEID BESTAAT UIT 3 DINGEN	4
1 – EEN GEZOND LICHAAM	4
2 – EEN GEZONDE GEEST	5
3 – EEN GEZONDE OMGEVING	6
GEZONDE GEWOONTES DOORHEEN DE DAG	8
1 – OCHTEND	9
2 – VOORMIDDAG	12
3 – NAMIDDAG	17
4 – AVOND	22
TEST JEZELF	28



Met steun van de Vlaamse overheid

GEZONDE GEWOONTES

Gezond zijn is belangrijk

We weten dat gezond zijn belangrijk is.
Maar hoe kan je er zelf voor zorgen dat je gezond leeft?
KEI-JONG vzw zocht het voor jou uit!

In dit boekje kom je te weten wat gezondheid is.
Je ontdekt ook welke gewoontes gezond zijn en welke minder gezond.

KEI-JONG'ers Kathy, Tine en Jef vertellen over wat gezondheid
voor hen betekent. Ze delen hun ervaringen en tips met jou.

In dit boekje kan je lezen en schrijven.
Op sommige pagina's kom je een vraag tegen.
Jouw antwoord kan je omcirkelen of invullen op de lijntjes.

Veel plezier!



Een goede gezondheid bestaat uit 3 dingen:

1 Een gezond lichaam

Gezond eten, beperkt stilzitten en voldoende bewegen

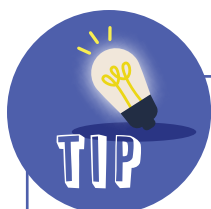
is nodig om je lichaam gezond te houden.

Goed voor je lichaam zorgen kan helpen om niet ziek te worden.

Maar ook iemand die gezond eet en veel beweegt, kan soms ziek worden.

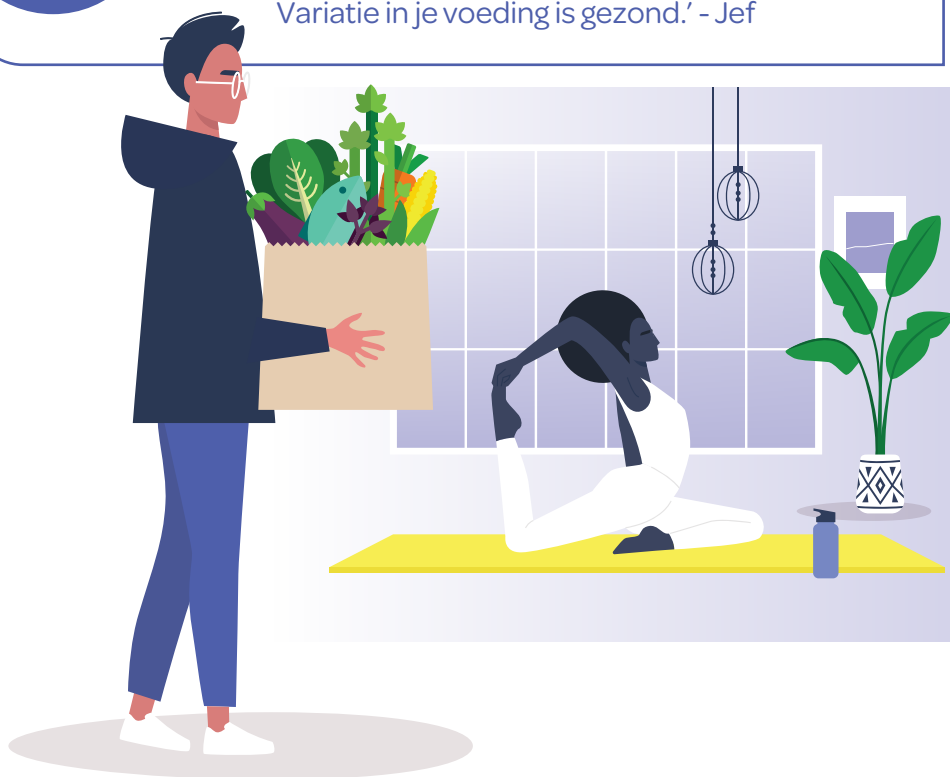
Wanneer je ziek bent, is je lichaam niet meer zo gezond.

Dit heb je niet helemaal zelf in de hand.



'Thuis bestellen wij verse maaltijdboxen om nieuwe dingen te ontdekken.

Variatie in je voeding is gezond.' - Jef

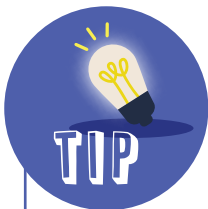
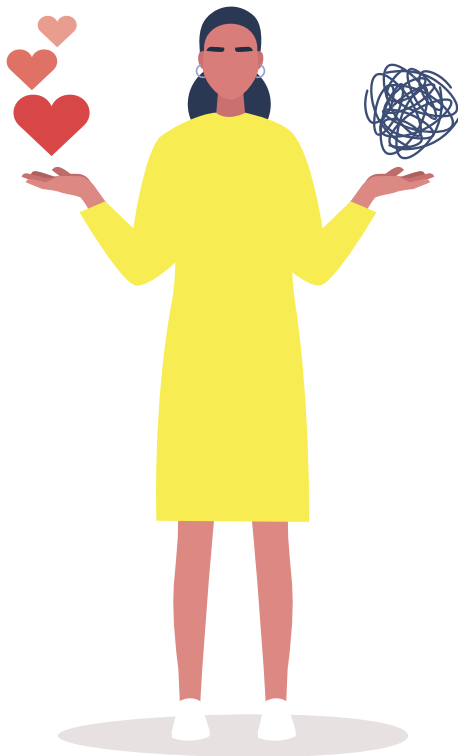


2 Een gezonde geest

Je voelt je niet alle dagen even **gelukkig**.

De ene dag voel je je misschien minder goed door een tegenslag of een gebeurtenis. De andere dag voel je je heel gelukkig.

Positief denken kan helpen om je gelukkiger te voelen.

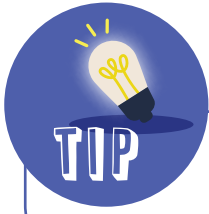


'Lachen is gezond! Ik lach me soms een kriek met filmpjes op YouTube.' - Jef

3 Een gezonde omgeving

Wanneer je goed omringd bent door **familie en vrienden**, kan dit je gezondheid verbeteren.

Een **leuke bezigheid** kan ook helpen om je goed te voelen. Bijvoorbeeld: een fijne hobby of toffe collega's op het werk.



'Als ik me minder goed voel, denk ik aan mensen die ik graag zie. Dit maakt me gelukkig.' - Kathy



Los jij de rebus op?



-d



i=o



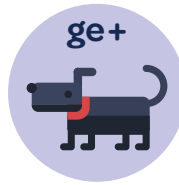
l=st



-sp



-g



h=z



n=m

Lichaam, geest en omgeving horen bij elkaar.

Als je lichaam gezond is, voel je je vaak ook gelukkiger.

Bijvoorbeeld: je voelt je blij als je in de buitenlucht kan wandelen.

Ook je omgeving speelt een rol.

Bijvoorbeeld: Wanneer je je verdrietig voelt,

kan het helpen om hierover te praten met iemand uit je omgeving.

Na een gesprek kan je je al minder verdrietig voelen.

Een gezonde geest in een gezond lichaam

Oplossing rebus:

Gezonde gewoontes doorheen de dag

We stellen je graag voor aan Lizzy.

Lizzy heeft een aantal vaste gewoontes.

Sommigen zijn gezond, andere minder gezond.



Lizzy – ‘Hallo, ik ben Lizzy!

Ik ben 24 jaar. Ik woon samen met mijn jongere broer bij mijn ouders in Deurne. Ik werk in een maatwerkbedrijf.

Ik kijk graag films en hou van wandelen met mijn vriendinnen.

Ik laat je graag zien hoe een dag in mijn leven verloopt.

Volg je mee?’



1 Ochtend

Lizzy start haar dag.

6u30: Mijn wekker gaat.

Vroeger had ik een slechte gewoonte. Ik rookte.

Elke ochtend startte ik met een sigaretje.

Nu ben ik gestopt met roken.

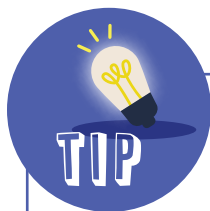
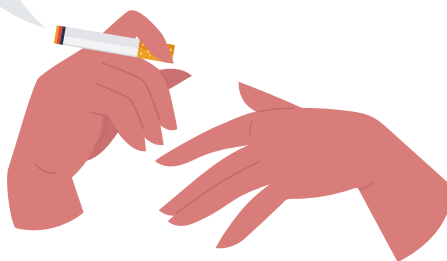
Dat is beter voor mijn gezondheid, maar ook voor de gezondheid van de mensen rond mij.

Wist je dat?

Wist je dat het ongezond is als je dichtbij iemand staat die aan het roken is? De rook is schadelijk voor de longen van de roker.

Maar als je naast een roker staat, adem je de rook ook mee in.

Dat is niet gezond voor je longen.



Rook je?

Rook buiten of in een speciaal daarvoor voorziene rookruimte. Zo hoeven je vrienden, collega's... de rook niet mee in te ademen. Het allerbest is natuurlijk om te stoppen met roken. Heb je hulp nodig bij het stoppen met roken?

Op www.tabakstop.be vind je meer info en tips.

6u45: Lizzy ontbijt.

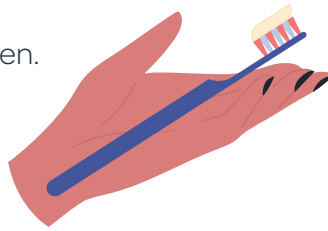
Mijn ontbijt bestaat uit:

- een bruine boterham met choco;
- een banaan;
- een glas melk.



7u15: Ik fris me op en poets mijn tanden.

Lizzy poetst haar tanden
altijd 2x per dag.



7u45: Tijd om naar het werk te vertrekken.



2

Voormiddag

De voormiddag van Lizzy ziet er zo uit:

7u45: Ik fiets naar mijn werk.

Onderweg passeer ik een stoplicht.

Als het stoplicht meteen op groen springt als ik eraan kom, moet ik glimlachen.

Dit noem ik mijn 'klein gelukske'.



8u00: Ik werk in een maatwerkbedrijf.

Ik word gelukkig van mijn werk.

Het voelt goed om nuttig bezig te zijn.

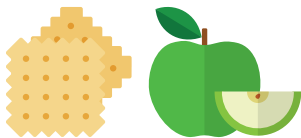
Ook mijn collega's zijn leuk om mee samen te werken.

10u00: Ik heb een korte pauze.

Ik eet een koek en een appel.

Tijdens de pauze ga ik altijd naar de verste WC.

Zo zet ik wat meer stappen.



Stilstaan bij jezelf

1. Wat is voor jou een 'klein gelukske'?



2. Lizzy werkt in een maatwerkbedrijf.

Wat doe jij overdag?

3. Wat vind jij leuk aan jouw dagbesteding?

De Geluksdriehoek

Het is een driehoek die niet helemaal stabiel staat.

Ze wordt uit evenwicht gebracht door de oranje bol rechts onderaan.

De driehoek wankelt soms door stress en tegenslagen.



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

GELUKSDRIEHOEK **GEZOND LEVEN**

VLAAMS INSTITUUT

Meer tips en info: www.gezondleven.be

Geluk bestaat uit 3 dingen:

1 Jezelf kunnen zijn

Lizzy kent zichzelf goed.

Ze weet wat ze goed kan en wat ze leuk vindt.

In een nieuwe omgeving heeft Lizzy soms moeite om helemaal zichzelf te zijn.

2 Goed omringd zijn

Lizzy heeft een goede band met haar ouders en haar broer.

Ze heeft een aantal goede vrienden waar ze altijd

op kan rekenen. Een tijdje geleden had ze ruzie met een vriend.

Hierdoor voelde ze zich verdrietig en soms een beetje boos.

Door elkaar wat tijd te geven en goed te praten,
is de ruzie opgelost.

3 Je goed voelen

Soms is Lizzy wat te streng voor zichzelf.

Ze wilt altijd alles perfect doen.

Lizzy leert nog dat fouten maken oké is.

Uit fouten kan je leren.



Perfect geluk bestaat niet.
Soms ben je uit balans en dat is oké.

Stilstaan bij jezelf



Wat vind je belangrijk in je leven?



Bij wie vind je steun?



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



Tine - 'Ik voel me al een tijdje niet goed

in mijn vel. Ik heb veel steun aan Galaxy Park.

Ik vind dit de beste serie ooit. Als ik hiermee bezig ben, vergeet ik al mijn zorgen. Ik heb de acteurs zelfs al ontmoet en soms chat ik met hen. Vroeger praatte ik niet graag over mijn gevoelens. Ik heb nu geleerd om open te zijn, zo begrijpen anderen mij beter.'

3 Namiddag

De namiddag van Lizzy ziet er zo uit:

12u00: Ik eet mijn lunch.

Die bestaat uit:

- 4 sneetjes bruin brood met kaas;
- wat kleine tomaatjes;
- een stuk chocolade.



Soms probeer ik tijdens de lunch even naar buiten te gaan voor wat frisse lucht.

Zo zet ik tijdens de middagpauze extra stappen.



12u30: De middagpauze is voorbij.

Ik ga terug aan het werk. Op mijn werk leer ik samenwerken met anderen. Door goed samen te werken, gaat het werk vlotter.

Zo geraken we bijna altijd op tijd klaar. Dat vind ik leuk.

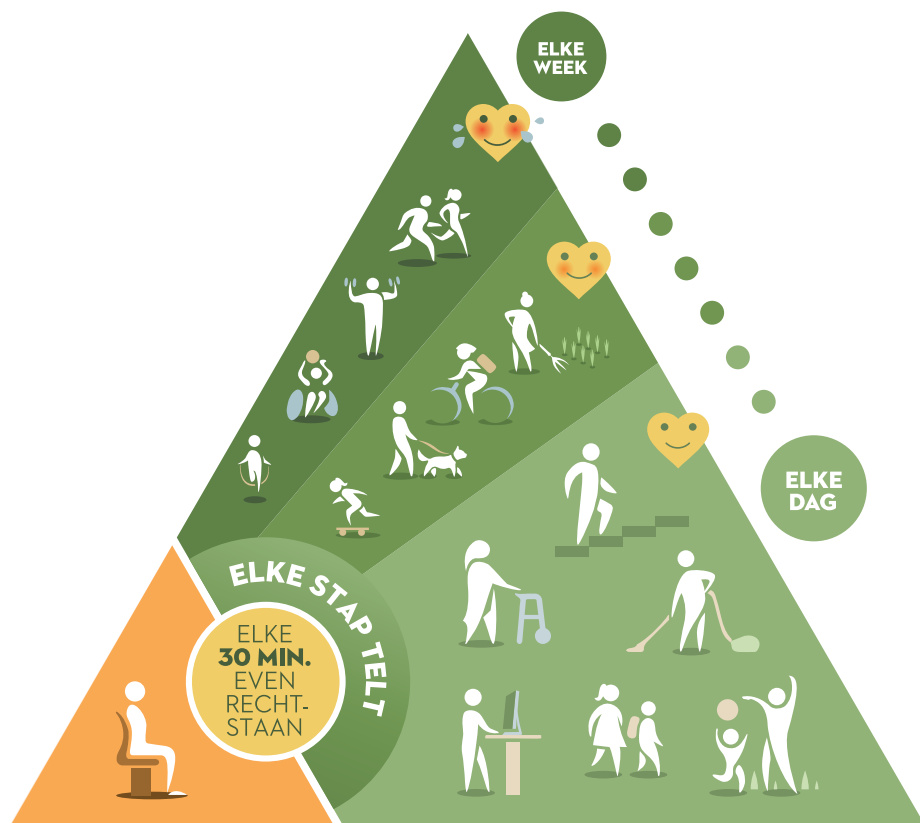
16u30: Ik fiets naar huis na de werkdag.



Jef – 'Ik woon niet zo ver van het centrum en het treinstation. Ik probeer dan ook zoveel mogelijk te voet overal naartoe te gaan. Bewegen is gezond!'

De Bewegingsdriehoek

Elke 30 minuten even rechtstaan is belangrijk voor mensen die vaak stilzitten. **Elke stap telt!**



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

Wil jij stap voor stap meer bewegen en minder stilzitten?
Surf voor meer tips en info naar: www.gezondleven.be

Licht bewegen

Elke dag regelmatig licht bewegen is gezond.

Dit doe je bijvoorbeeld door:

- kleine huishoudelijke taken te doen, zoals opruimen;
- de trap te nemen in plaats van de lift.

Matig bewegen

Je beweegt best ook elke dag matig.

Je ademt dan wat sneller.

Dit doe je bijvoorbeeld door:

- te gaan wandelen met de hond;
- te gaan fietsen.

Stevig bewegen

Het is goed om elke week wat steviger te bewegen.

Je geraakt wat meer buiten adem én je zweet.

Dit doe je bijvoorbeeld door:

- te joggen;
- te tennissen.



Kathy - 'Overdag help ik mee in met het huishouden, zo zit ik niet stil. Ik rijd ook paard en soms ga ik joggen. Sporten is gezond.'



Lizzy is goed bezig!

Lizzy gaat bijna elke dag met de fiets naar het werk.

Tenzij het slecht weer is. Ze fietst dus elke weekdag een half uurtje per dag. Dat betekent 150 minuten per week matige beweging.

In het weekend houdt ze ervan om te gaan wandelen met vrienden.

Lizzy weet dat elke stap telt.

Ze moet opletten dat ze niet een hele dag stilzit tijdens het werk.

Lizzy is op de goede weg door met de fiets naar het werk te gaan.

Daarnaast zou ze nog wat extra klusjes in het huishouden kunnen doen om voldoende te bewegen na het werk en in het weekend.

Stilstaan bij jezelf

1. Wat kan jij doen om doorheen de dag nog nét iets meer stappen te zetten dan normaal?

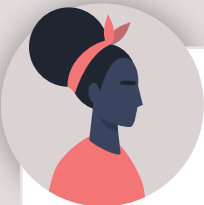
Schrijf twee ideeën op. Elke stap telt!

1.

2.

2. Doe jij aan sport? JA / NEE

Zo ja, welke sport doe je?



Tine - 'Ik speel badminton. Ik win echt graag en vind het leuk om samen met anderen te sporten.

Thuis spring ik ook vaak op de trampoline.

Hier kan ik al mijn energie kwijt. Ik kan niet zo goed stilzitten.'

4 Avond

Lizzy komt terug thuis.

Haar avond ziet er zo uit:

16u45: Ik ben terug thuis.

Meestal plof ik neer in de zetel met een zak chips.

Op vrijdag drink ik wel eens een aperitiefje.

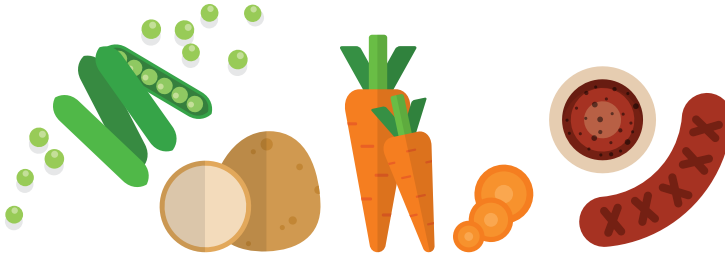


18u00: Ik kook samen met mijn papa.

18u45: Aan tafel!

Op mijn bord schep ik:

- heel veel wortelen met erwtjes;
- een boerenworst;
- gekookte aardappelen;
- vleessaus.



19u30: Een goede vriendin van me belt aan de voordeur.

We gaan samen een half uurtje wandelen.

Vroeger deed ik dat vaker, maar nu ik voltijds werk, ben ik vaak moe.

Lizzy eindigt haar dag.

20u00: Ik maak mijn rugzak voor de volgende werkdag.

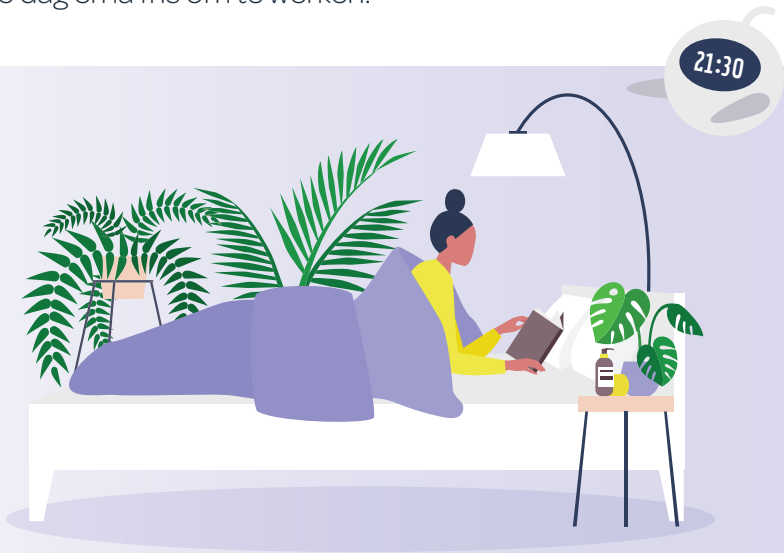
20u15: Ik kijk tv en eet een cupcake met appel.



21u30: Ik ga naar bed en lees nog even in mijn boek.

Ik vind slaap belangrijk. Ik probeer altijd 8u per nacht te slapen.

Zo ben ik de dag erna fris om te werken.



Een goede slaap zorgt ervoor dat je lichaam herstelt!
Bovendien verbetert het ook je geheugen!
Als je uitgeslapen bent, kan je je beter concentreren.



Tine – 'Ik pieker vaak in bed waardoor ik slecht en te weinig slaap. Ik probeerde al verschillende tips maar heb nog geen oplossing gevonden.'

De Voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek bestaat uit meerdere laagjes en kleuren.

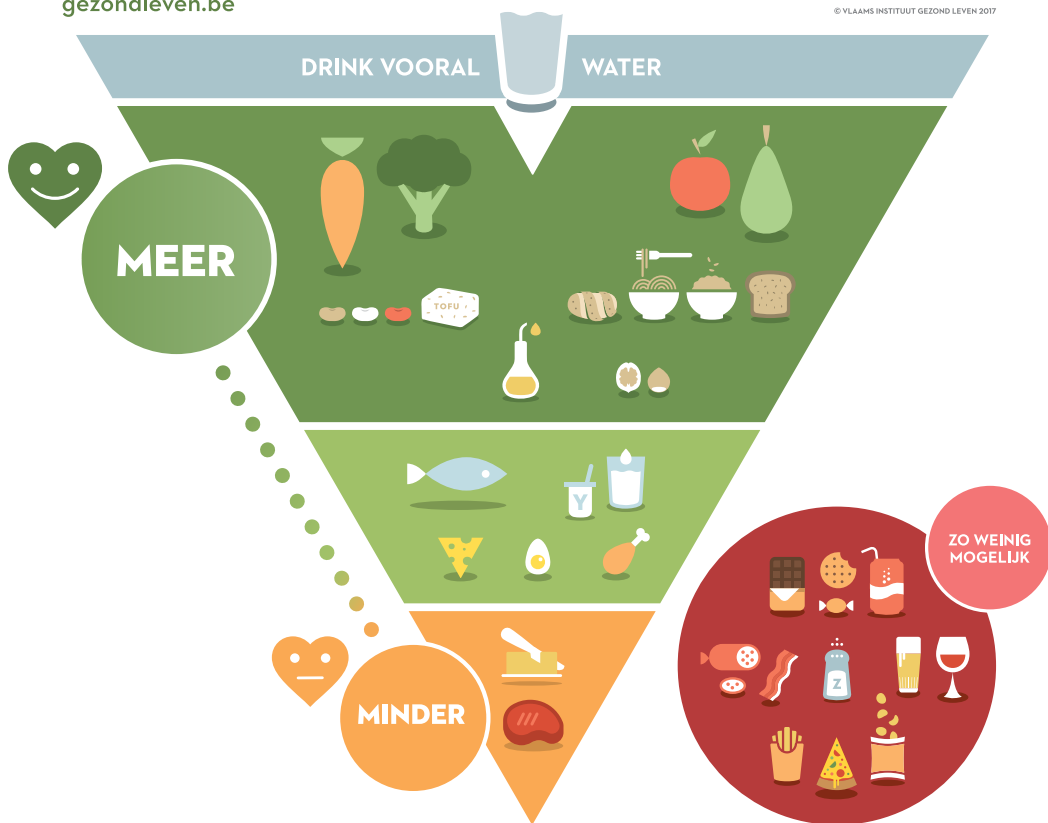
- gezond
- minder gezond
- ongezond

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Meer tips en info: www.gezondleven.be

DRINK VOORAL



WATER

Water! Je drinkt best 1,5 liter water per dag.
Dat zijn ongeveer 8 glazen.



In het donkergroene vlak staat **plantaardige voeding**.
Dit zijn groenten, fruit, volkoren graanproducten, peulvruchten,
noten, zaden en plantaardige oliën.
Vul het grootste deel van je bord met deze producten,
want ze zijn gezond.



In het lichtgroene vlak vind je **dierlijke producten**
zoals vis, yoghurt, melk, kaas, kip en eieren.
Deze producten zijn ook gezond, maar je hebt er niet zoveel van nodig.
Je eet ze best met mate.



In het oranje vlak vind je **boter, kokos- en palmvet en rood vlees**.
Deze producten eet je best niet te veel.
Ze zijn minder goed voor je gezondheid.

Stilstaan bij jezelf

1. Wat eet jij doorheen de dag?

Ontbijt: _____

Lunch: _____

Avondeten: _____

Tussendoortjes: _____

2. Kleur de gezonde voeding bij vraag 1 **groen**.

3. Kleur de minder gezonde voeding bij vraag 1 **rood**.

4. Hoeveel glazen water drink jij per dag? Omcirkel.



5. Lizzy eet niet altijd even gezond.

Kan jij haar tips geven om gezonder te eten?

Schrijf telkens 1 product neer dat gezonder is.







Test jezelf



Doe-opdracht:

Kan jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

Je eet best twee stukken fruit per dag.
Lizzy at vandaag een APPEL en een BANAAN.

Lang stilzitten is niet gezond.
Je zou best om de 30 minuten even BEWEGEN.

De drie driehoeken gaan over beweging, voeding en GELUK.

ROKEN is niet goed voor je longen.

Je LICHAAM en GEEST werken samen.

Je gaat best elke week wat SPORTEN.

In frisdrank zit vaak veel SUIKER.
Dat is niet gezond.

VRIENDEN en FAMILIE zijn belangrijk om je goed te voelen.

Elke STAP telt!



E	E	R	T	I	H	F	D	K	R	C	K
Y	F	A	M	I	L	I	E	D	M	D	Y
A	W	X	R	I	L	I	C	H	A	A	M
V	C	T	V	R	S	P	O	R	T	E	N
M	Y	E	R	S	S	T	A	P	Q	P	P
D	F	R	I	U	G	S	G	E	L	U	K
E	G	O	E	I	U	B	A	N	A	A	N
Z	E	C	N	K	U	O	V	D	A	F	Q
J	E	T	D	E	R	O	K	E	N	K	P
W	S	M	E	R	B	E	W	E	G	E	N
S	T	E	N	K	K	N	N	I	T	B	G
B	N	F	U	W	Z	U	A	P	P	E	L





Bedankt aan Kathy, Tine en Jef
om jullie tips en ervaringen te delen.

Gezondheid hangt af van persoon tot persoon.
Soms zit het allemaal even niet mee.
Dat kan je niet altijd zelf oplossen.

Wanneer iemand eenzaam, ziek of verdrietig is,
kan je misschien helpen door een luisterend oor te bieden.
Door naar elkaar te luisteren,
kan je elkaar beter leren begrijpen.

COLOFON

Deze brochure is een publicatie van KEI-JONG vzw en werd mogelijk gemaakt
met de steun van de Vlaamse Gemeenschap.

Inhoudelijke aanbreng: Eva Neefs.

Redactie: Eva Neefs i.s.m. Elien Martens en Kim Van Mechelen.

Verantwoordelijke uitgever: Elien Martens, p/a KEI-JONG vzw, Ter Rivierenlaan 152, 2100
DEURNE, tel. 03/366 41 11.

Vormgeving: Astrid Mattheeuws, Druk: Drifosett.



KEI-JONG^{vzw}

KEI-JONG vzw
Ter Rivierenlaan 152 – 2100 Deurne
T. 03/366 41 11 – info@kei-jong.be
www.kei-jong.be

Met steun van de Vlaamse overheid



Vlaanderen
verbeelding werkt

