

Nr. 2 oktober 2013

Lekker gezond

Magazine over gezond leven!

Wie of wat beslist
wat jij eet?

'Tips and tricks'
voor een
gezonde voeding!

Hoe gezond
is jouw
schoolkantine?

nordwin
COLLEGE



Hogeschool

**VAN HALL
LARENSTEIN**

ONDERDEEL VAN WAGENINGEN UR



Inhoudsopgave***

3 Voorwoord | Weet wat je eet

4 Artikel | Wie of wat beslist wat jij eet ?

6 Interview | Melissa Nauta

9 (T)weet wat je eet

10 Onderzoek | Broodje ongezond?

12 Artikel | Schijf van vijf

14 Enquête | Resultaten

16 Krantenartikelen | In de spotlights

17 Beauty | Fruit als cosmetica

18 Interview | Scott Adams

20 Voeding in beeld | Frisdrank met aloë vera

21 Beauty | Gezonde en mooie huid

22 Voeding in beeld | E-nummers

23 Good nights|Better days

24 Artikel | Cormet Campuscatering

26 Artikel | Food forensics

28 Test | Ben jij beïnvloedbaar ?

30 Colofon

32 Puzzelprijsvraag



Weet wat je eet & Eet wat je weet

Dit jaar de tweede uitgave van het magazine als onderdeel van het project 'Weet wat je eet & Eet wat je weet' van het lectoraat voeding en gezondheid. Dit keer met de titel: 'Lekker gezond', om direct maar eens te benadrukken dat gezond eten ook lekker kan zijn.



Eindredactrice: Cintha Timmer

Even voorstellen

Mijn naam is Cintha Timmer, 3e jaars student HBO voedingsmiddelentechnologie op Hogeschool Van Hall Larenstein in Leeuwarden. Zelf ben ik ook regelmatig te vinden in de schoolkantine. Voor ik me met dit project bezig hield, was ik nooit bewust bezig met de manier waarop voedsel gepresenteerd wordt en in welke volgorde het ligt. Hoe zorgt de kantine er voor dat we bewust een bepaalde keuze maken? Ik durf zonder twijfel te stellen dat ik niet de enige ben die hier nooit op gelet heeft. Toch zijn de keuzes die we hier maken wel degelijk belangrijk voor hoe we ons voelen, en ook hoe we presteren. Iets wat op een hogeschool toch zeker van betekenis is.

Wat is er gebeurd met de goede voornemens?

Begin dit jaar zijn enquêtes afgenomen over het koopgedrag van studenten. Wat opvalt is dat velen toch voor ongezonde producten kiezen, terwijl de kantine veel meer te bieden heeft. En dat terwijl toch bijna iedereen de ambitie heeft om gezond te eten. Wat is er gebeurd met de goede voornemens? Is ik persoonlijk aan een gezonde lunch denk, verschijnt een bruin broodje met sla in mijn gedachten. Met daarnaast fruit en een flesje water. Allemaal verkrijgbaar bij ons op school. Als ik zo om me heen kijk zie ik dit beeld weinig terug keren in onze kantine.

We helpen je een handje

Om wat geld te besparen, kies ik er zelf vaak voor mijn eigen eten van thuis mee te nemen. Zo hoef ik ook niet te vaak langs alle verleidelijke producten te lopen. om zo ook niet te vaak langs alle verleidelijke producten te hoeven lopen. Veel van mijn medestudenten denken hier toch anders over en bezwijken in sommige gevallen dagelijks aan het ongezonde assortiment van de kantine. Om deze studenten op andere gedachten te brengen, is onder andere dit magazine ontwikkeld. Daarnaast zijn er ook leuke weetjes over eten te vinden op Twitter (@W_W_J_E) en Facebook (facebook.com/wwjevhl) En op Groen Kennisnet (www.groenkennisnet.nl/dossiers/Pages/weet_wat_je_eet.aspx) Zeker de moeite waard om eens naar te kijken!

Samenwerking

Dit magazine is een coproductie van derdejaars HBO-studenten Voedingsmiddelentechnologie (Hogeschool VHL) en eerstejaars MBO-studenten Design (Nordwin College). De design-studenten verzorgden de opmaak én brachten hun eigen gezonde ideeën in.

Met dit magazine leveren we je een portie gezond leesvoer. Hopelijk maakt het je bewuster van je keuzes in de kantine.■

Wie of wat beslist wat jij eet?

Wie wil er nu niet gezond eten? Toch kiest een groot deel van de studenten in de schoolkantine voor ongezonde snacks. Ons eetgedrag wordt beïnvloed door verschillende factoren. We eten niet alleen om ons lichaam gezond te houden, maar ook uit verveling, om iets te vieren of omdat het gewoon lekker is. Hoe wordt ons eetgedrag beïnvloed en welke rol speelt de cateraar hierin?

Sociale factoren

Ons eetgedrag wordt onder andere beïnvloed door stemmingen. Sommigen eten meer of juist minder om zich gelukkiger te voelen. Naast 'emotie-eters' zijn er ook eters waarbij emoties geen rol spelen. Zij eten vooral als ze eten zien, de zogeheten 'externe eters'. In deze laatste groep komt vaak overgewicht en obesitas voor. Want, we kunnen radio of televisie niet aanzetten zonder reclame van eten voorbij te zien komen, en zelfs als we de post gaan halen ligt de brievenbus vol folders waarin voedsel aangeprezen wordt.

De voortdurende beschikbaarheid van voeding maakt het zeer moeilijk om controle over het eigen eetgedrag te houden. De omgeving is dus van invloed op wat en wanneer we eten. De cateraar op school

maakt gebruik van deze kennis.

Informatie verstrekken

Ten eerste is het van belang dat je weet wat gezond eten is. Natuurlijk berust dit deels op algemene kennis, iedereen weet dat een appel een betere keuze is dan een kroket. Maar, bij lang niet alles is dat zo duidelijk.

Daarom is het belangrijk dat

je ter plekke informatie kunt raadplegen over het product dat je gaat kiezen of al hebt gekozen. De Cormet catering op onze school doet dit met behulp van gekleurde smilies op de prijslijsten.

Groen staat voor gezonde keuzes, oranje voor producten die je af en toe kunt nemen en rood voor keuzes die je niet te vaak moet maken. Cormet streeft ernaar



studenten zoveel mogelijk 'groene' producten te laten kopen. Per dag moet zo'n 75 procent van hun keuze groen en oranje zijn.



Het oog wil ook wat

Ook kunnen cateraars gezonde producten prominente plaatsen geven, op ooghoogte of bij de kassa bijvoorbeeld. De ongezondere producten kunnen op hun beurt op plaatsen gezet worden die minder opvallen. De ongezonde en gezonde producten dezelfde plaats geven heeft geen zin. De ongezonde 'lekkere' producten hebben een onbewust sterkere aantrekkingskracht op ons dan de gezonde producten. Gezondere producten zouden ook wat mooier en verser aangezien kunnen worden. Of, simpel gezegd, het oog wil ook wat. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat onze ogen een deel van de smaak van ons voedsel bepalen. Een gezond mooi opgemaakt broodje met verse ingrediënten of een mooie rood gekleurde appel ziet er een stuk aantrekkelijker uit dan een vet bakje patat, toch?

Gezonde producten goedkoper maken

De meest eenvoudige oplossing is waarschijnlijk om gezonde producten goedkoper te maken. Uit eerder afgenomen enquêtes in onze kantine blijkt ook dat veel studenten fruit en salades aan de dure kant vinden. Dit is niet het geval bij kroketten en kaassoufflés.

Als dit geen rendabele oplossing biedt kan bijvoorbeeld gewerkt worden met gezonde 'dagacties'. Zo kan de cateraar ervoor kiezen een bepaalde dag van de week een gezond product aan te bieden voor een aantrekkelijke prijs en dit ook duidelijk kenbaar te maken. Zo komt het direct onder de aandacht en wordt het misschien daarna ook eerder gekozen.

Uiteindelijk beslis je zelf

De cateraar probeert de student te verleiden zijn lunch of tussendoortje in de schoolkantine te kopen, in plaats van supermarkt, tankstation of cafetaria. Hij doet dit met een combinatie van prijs, kwaliteit en gezonde adviezen.

Met al deze 'bemoeienis' zou je bijna gaan denken dat de cateraar verantwoordelijk is voor onze gezonde menukeuze. Dat is natuurlijk niet zo. Wat, waar en wanneer je eet beslis je uiteindelijk zelf. De gezonde keuze wordt op deze manier alleen wat makkelijker gemaakt, en dat is exact wat de cateraar probeert te bereiken. En gezond eten, dat wil toch iedereen?■

Geschreven door:
Cintha Timmer



Praten met sporter

Interview Melissa Nauta

Mijn naam is Melissa Nauta. Ik ben 16 jaar en woon in Harlingen. Ik ben eerstejaars studente aan de opleiding MBO-Design aan het Nordwin College te Leeuwarden.

Wanneer ben je met zwemmen begonnen?

Een groot deel van mijn familie bestond vroeger al uit zwemmers. Omdat iedereen zwemde, wilde ik het ook eens proberen. Ik begon als achtjarige bij 'de Bobbertjes' in Harlingen. Dat was de groep met de jongste zwemmers binnen zwemvereniging de Vikings. Al gauw trainde ik twee of drie keer per week. Als acht- of negenjarige was dat natuurlijk al heel wat.

In mijn elfde levensjaar ging ik meer trainen. Van drie keer ging ik naar vijf keer per week trainen. Ik kwam terecht in de A-selectie, de hoogste selectie binnen de vereniging. Ook mocht ik voor het eerst meedoen aan de Friese Kampioenschappen.

Uiteindelijk heb ik zwemvereniging de Vikings in Harlingen ingeruild voor zwemvereniging ORCA te Leeuwarden. Zwemvereniging ORCA stond in de top 5 van beste verenigingen van Nederland. Hier hadden ze me ook meer te bieden. Ik kon vaker trainen, mocht krachttrainingen doen en mocht mee naar grotere wedstrijden. Ik trainde eerst nog drie keer

in de week 's ochtends van 6:00 tot 7:30, vooral om te wennen aan het vroege opstaan en de lange dagen.

Nadat ik mijn eerste limiet behaalde om mee te mogen doen aan de Nederlandse Kampioenschappen ben ik meer gaan trainen. Ik kwam terecht in het ORT(ORCA's Regionaal Talententeam).

In 2011 haalde ik mijn eerste zilveren medaille op het Nederlandse Kampioenschap. Dit was met een estafette, 4x100 meter wisselslag. Hierna heb ik het hele seizoen hard getraind en met resultaat. Ik haalde met gemak een stuk of 7 medailles op de Friese Kampioenschappen. Hierdoor ging ik ook weer mee naar de Nederlandse Kampioenschappen.

Zo mocht ik ook mee naar wedstrijden en trainingsstages in het buitenland. Ik ben naar Aachen (Duitsland), Oostende (België), Torremolinos (Zuid-Spanje), Portsmouth (Engeland) en Dnepr (Oekraïne) geweest.



Door het harde trainen kreeg ik wel last van mijn schouders (bekende zwimmersblessure), nek en rug. Volgens de fysiotherapeut was ik gewoon overtraind. Ik gaf er geen aandacht aan en trainde gewoon even hard door. Het jaar daarop, in 2012, heb ik heel weinig getraind. Ik kreeg zoveel last van mijn nek en rug dat ik soms niet eens een hele training uit kon zwemmen. Ik ben toen uit het talententeam gestapt en heb afstand genomen van het zwemmen. Ik trainde toen nog hooguit 2 á 3 keer per week, maar soms ook een aantal weken helemaal niet. In de zomer van 2012 haalde ik mijn VMBO diploma.



Ik had gelukkig al een vervolgopleiding (MBO-Design) gekozen en was daar ook aangenomen. Ik kon dus in na de zomervakantie van 2012 's ochtends trainen in Leeuwarden en daarna op de fiets door naar school, die ook in Leeuwarden is.

Hoe vaak train je per week?

Dit jaar heb ik heel afwisselend getraind. In het begin van het jaar had ik nog erg last van mijn rug en trainde ik dus 2 á 3 keer in de week met nog 1 keer per week krachttraining. Ik moest mijn kracht en conditie weer helemaal opbouwen. Halverwege dit jaar was ik zo goed als genezen van mijn rugblessure en trainde ik weer 5 keer per week. Nu train ik ongeveer 4 keer per week met 1 keer krachttraining. Daarnaast heb ik een racefiets, waarop ik in het voorjaar regelmatig rijd.

“Ik moest mijn conditie weer helemaal opbouwen”

Wat wil je in de toekomst bereiken met deze sport?

Ik zou het leuk vinden om mijn niveau weer wat op te krikken en weer Nederlandse kampioenschappen te kunnen zwemmen. Ook de trainingsstages naar het buitenland vond ik altijd geweldig. Vroeger droomde ik van de Europese Kampioenschappen, Olympische Spelen, etc. Maar als ik realistisch ben, weet ik dat dit voor mij te hoog gegrepen is. Ik richt me liever op de Nederlandse Kampioenschappen. Ik weet dat ik dat kan en daar wil ik volgend seizoen ook weer hard voor gaan trainen.

“Ik hou er van om gevarieerd te eten”

Wat zijn jouw behaalde resultaten?

Tot nu toe heb ik op de Nederlandse Kampioenschappen 1x zilver gewonnen met een estafette. Op de Friese Kampioenschappen 9x goud, 13x zilver en 7x brons. De meeste hiervan heb ik individueel behaald, een enkele met een estafetteploeg. Daarnaast heb ik ongeveer 15 medailles van kleinere wedstrijden in Friesland. Voor de Nederlandse Kampioenschappen heb ik me 6 keer gekwalificeerd.

Als topsporter is voeding erg belangrijk. In hoeverre ben je met je voeding bezig?

In principe volg ik geen strikt dieet. Ik let natuurlijk wel op wat ik eet. Ik mag graag een beetje snoepen, maar gelukkig houd ik ook erg van groenten en fruit. Ik houd er van om gevarieerd te eten.

Even als veel sporters eet ik meerdere keren per week pastagerechten vanwege de koolhydraten.

Daarnaast let ik wel veel op de eiwitten. Die worden gebruikt om spiermassa te ontwikkelen.

Gevarieerde en gezonde voeding betekent voor mij niet dat je helemaal nooit eens iets ongezonds mag hebben. Af en toe een kleine snack tussendoor vind ik geen probleem, zolang het maar het mate is.



“Ik zou het leuk vinden om mijn niveau weer wat op te krikken en weer aan de Nederlandse Kampioenschappen te mogen meedoen”



Wat is in jouw ogen gezond eten?

Ik eet gevarieerd. Als je gevarieerd eet, krijg je van alle stoffen iets binnen en geniet je er ook nog een beetje van. Elke week standaard hetzelfde op je bord krijgen is niet goed.

“Heel af en toe haal ik wel eens wat in de kantine”

Koop je weleens wat in de kantine op school?

Heel af en toe haal ik wel eens wat in de kantine. Zomers is dat meestal fruit of een gewoon broodje. In de winter is het vaak koud en grijs buiten. Je eetlust wordt dan ook beïnvloed. Je koopt dan sneller een snack dan gezonde dingen.

Wordt je keuze in de kantine beïnvloed door medestudenten?

Toen ik voor het eerst op het MBO kwam, had ik er moeite mee om de verleiding te

weerstaan van al het lekkere eten. Vooral als je dan ziet dat al je vrienden een broodje kroket of frikandel nemen. Hoe langer ik nu op school zit, hoe beter ik de verleiding kan weerstaan.

“Ik probeer me altijd aan de schijf van vijf te houden!”

Denk jij dat er genoeg wordt gesport door de leerlingen op school?

Op mijn MBO-opleiding, het Nordwin College, zou er wel wat meer gesport mogen worden. Op mijn school op het MBO vind ik dat er juist meer gesport mag worden. Sport is zo belangrijk. Voor je gezondheid, conditie, etc. Ook denk ik dat sport goed is voor je concentratie en dus uiteindelijk ook voor je opleiding.

Hou je je aan de schijf van vijf? Zo nee waarom niet?

Ja, Ik probeer elke dag bewust goed te eten.

“Wat ik ook eet, ik probeer me altijd aan de schijf van vijf te houden!”



Meestal eet ik genoeg aan aardappels, granen en brood. Ook het gedeelte van fruit en groente zit wel goed. Daarnaast zijn eiwitten, vitamine B en mineralen belangrijk. Wat ik ook eet, ik probeer me altijd aan de schijf van vijf te houden!■



(T)weet wat je eet



Een Mac Donalds hamburger is na een jaar nog steeds niet bedorven.



Hoe roder een tomaat, hoe gezonder deze is.



Wist je dat je voor 5 euro per dag al gezond kan eten?



Te veel zout slecht voor je bloeddruk, maar te weinig ook!



Fabel: Iemand kan te zwaar zijn, omdat hij of zij zware botten heeft.



Gezond eten verhoogt je weerstand.



Zorg voor voldoende beweging, minimaal een half uur per dag.



Je ontbijt overslaan zorgt voor een opslag van vet, een verlaagde bloedsuikerspiegel en verlangen naar meer koolhydraatrijk voedsel.



In een gewone reep Snickers zitten bijna 8 suikerklontjes.

Diepvriesgroenten bevatten over het algemeen net zoveel of soms nog iets meer vitamines dan verse groenten.



twitter



Fabel: Het is goed om zo min mogelijk vet te eten.



@W_W_J_E



Broodje ongezond?

We kennen hem allemaal, het broodje gezond. Een veel gegeten product verkrijgbaar bij onder andere tankstations, supermarkten, treinstations en ook bij ons op school. De naam doet vermoeden dat dit broodje een bijdrage levert aan de gezondheid. Maar, wat als we dit broodje eens van dichtbij gaan bekijken. Is dit broodje nu echt zo gezond als wij denken?

Hoog caloriegehalte

Natuurlijk staat de samenstelling van een broodje gezond niet per definitie vast. De één houdt het bij kaas, ham en een blaadje sla, terwijl de ander er nog ei, tomaat en soms zelfs mayonaise of boter aan toevoegt. Wat alle broodjes gemeenschappelijk hebben is het hoge caloriegehalte. Bij een onderzoek van de Consumentenbond in 2011 scoorden de onderzochte broodjes gekocht bij tankstations gemiddeld ruim 400 kcal per broodje. Dat is meer dan in een punt chooladetaart!

Broodje

Als we kijken naar ingrediënten afzonderlijk vallen er een aantal zaken op. Vaak wordt een witte pistolet als basis gebruikt. Dit witte broodje bevat in vergelijking met bruin/tarwebrood de helft minder aan vezels, waardoor het al snel minder voedzaam is.

Ham en Kaas

Het broodje wordt onder ander belegd met kaas. Kaas bevat deze veel verzadigd vet, wat het risico op hart en vaatziekten vergroot. Het hoge zoutgehalte in kaas vergroot de kans op een hoge bloeddruk. Naast de negatieve aspecten bevat kaas ook voordelen voor de gezondheid. Zo levert kaas een grote bijdrage aan de dagelijkse inname van calcium en bevat ook vitamine A en D. Vleeswaren zoals ham bevatten eiwit, ijzer, vitamine A, B1 en B2 maar kunnen daarnaast ook veel ongezond verzadigd vet bevatten. In de magere varianten zitten een stuk minder calorieën. Omdat aan ham vaak veel zout wordt toegevoegd voor de smaak kan het net zoals kaas bij te veel inname voor een vergrote kans op hoge bloeddruk zorgen.



Rauwkost

Een broodje gezond bevat vaak ook een kleine hoeveelheid komkommer, tomaat of andere rauwkost. Deze dragen bij aan de gezondheid van het lichaam door de aanwezige vitaminen en mineralen. Daarnaast zit er ook vaak een eitje op. Eieren zijn rijk aan essentiële aminozuren en een bron van eiwitten. Ook bevatten eieren niet veel calorieën.





Hoeveelheid

Als laatste komt er mayonaise op het broodje. De mayonaise zorgt voor een hoog caloriegehalte. Dit komt voornamelijk door het hoge vetpercentage. Wat vooral zorgt voor het hoge caloriegehalte is de hoeveelheid beleg die op het broodje zit. Met rauwkost mag het broodje natuurlijk rijkelijk belegd zijn, maar vaak zit er ook een ruime hoeveelheid kaas en ham op, waarvan je beter niet te veel kunt eten.



Een echt broodje gezond

De naam van dit broodje doet na deze analyse misschien toch niet helemaal zijn eer aan. Als je dan toch echt een broodje gezond wil eten kun je deze dan ook het beste zelf maken. Kies dan voor een bruin, volkoren broodje, magere vlees en kaassoorten, veel rauwkost en laat de mayonaise in de koelkast staan.■

Geschreven door: Cintha Timmer

Schijf van vijf

De schijf van vijf is een hulpmiddel dat in een oogopslag laat zien hoe je gezond kunt eten. Je hebt met de schijf van vijf oneindig veel mogelijkheden om te variëren met eten en drinken. Binnen de vijf vakken en de vijf adviezen van de schijf van vijf heb je de vrijheid om zelf te bepalen wat je eet.



Vijf vakken & vijf regels

De vijf vakken laten zien met wat voor producten je je lichaam gezond kunt houden. De aanbevolen hoeveelheden geven je een beeld van hoeveel je ongeveer per dag uit de vakken zou moeten eten. De 5 regels kunnen je daar extra bij helpen:

1. Eet gevarieerd, dus eet elke week iets anders. Als je steeds hetzelfde eet krijg je niet alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt.

2. Eet niet teveel en beweeg genoeg, wanneer je in verhouding meer eet dan beweegt (of sport) neemt je gewicht toe. Doe je het andersom, dan val je af. Het eten en bewegen moet in verhouding zijn, zodat je op gewicht blijft.

3. Eet minder verzadigd vet, dit is een ander woord voor slechte vetten. Vet is er in twee soorten: verzadigd en onverzadigd vet. Onverzadigd vet is goed voor ons lichaam (onverzadigd = oke), verzadigd vet is minder gezond (verzadigd = verkeerd). De laatste vergroot de kans op hart- en vaatziekten en heeft een negatieve invloed tussen het gunstige (HDL) cholesterol en ongunstige (LDL) cholesterol.

4. Eet veel groente, fruit en brood. Het eten van veel groente en fruit verkleint de kans op hart- en vaatziekten en bepaalde soorten kanker. De voedingsvezels uit groente, fruit en brood zijn goed voor de darmwerking en spijsvertering.

5. Eet veilig, dus voorkom een voedselinfectie. Hou bij het kopen, bewaren en bereiden van voedsel goed de veiligheidsregels in acht. Deze vind je op de website van het Voedingscentrum.

www.voedingscentrum.nl



Bron: Voedingscentrum

Eet veel groente, fruit en brood

Groente, fruit en brood zijn gezond. Veel groente en fruit eten verkleint het risico op hart- en vaatziekten en sommige soorten kanker. Vezels uit groente, fruit en brood zorgen ook voor een goede darmwerking en spijsvertering. Lees hieronder de uitleg van de onderdelen van de schijf van vijf.

Groente en fruit

Of het nu uit de diepvries komt, uit blik of vers, dat maakt niet uit. Groenten en fruit zitten boordevol Vitamine A en C, foliumzuur, kalium en vezels.

Wel belangrijk is er op te letten dat er geen toegevoegde suikers in zitten. Groente en fruit in vorm van smoothies, sauzen en sappen bevatten 50% minder voedingsstoffen dan verse producten. *Zowel mannen als vrouwen zouden gemiddeld 2 stukken fruit en 4 opscheplepels groenten per dag moeten eten.*

Brood, granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten

Deze productgroep bevat veel essentiële voedingsstoffen, zoals koolhydraten, eiwitten, vezels, Vitamine B, calcium en ijzer. Afwisseling is erg belangrijk in deze groep. Kies vooral veel voor volkoren varianten. Deze bevatten meer vezels en bevorderen je spijsvertering.

Vrouwen zouden gemiddeld 4 opscheplepels rijst of pasta en 6 sneetjes brood moeten eten. Mannen moeten ook 4 opscheplepels en 7 sneetjes brood.

Zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers

Vlees en vleesvervangers bevatten relatief veel eiwitten. Die zorgen voor de opbouw en het behoud van spierweefsel. Daarnaast levert vlees veel ijzer. Zuivelproducten als melk en yoghurt leveren veel eiwitten en calcium, wat onmisbaar is voor sterke botten. Bij zuivel is het belangrijk dat je kiest voor magere of halfvolle varianten. In volle producten zit namelijk veel verzadigd vet.

Zowel vrouwen als mannen zouden gemiddeld 30 gram kaas, 450ml melk en 100-125gr aan vlees of vis moeten eten.

Vet en olie

We gebruiken deze vetten en oliën voor op brood of om onze maaltijden mee te bereiden. Vetten en oliën bevatten vetoplosbare vitaminen A, D, E en essentiële vetzuren. Deze essentiële vetzuren kan het lichaam niet zelf aanmaken. Ze verkleinen de kans op hart en vaatziekten en verlagen het cholesterol in het bloed. Kies

daarom vooral voor de zachte en vloeibare vetten, deze bevatten het minste verzadigd vet.

Het Voedingscentrum adviseert vrouwen 45 gram en mannen 50 gram margarine, halvarine, olie of bak- en braadproduct te gebruiken per dag.

Vocht

Het lichaam verliest gedurende de dag veel vocht door urine en zweet. Dat moet natuurlijk ook weer aangevuld worden om de vochtbalans te herstellen. Het is goed om voor dranken te kiezen met niet al te veel suiker, zoals thee zonder suiker, melk, water en light dranken.

Zowel mannen als vrouwen moeten dagelijks rond de 2000 ml aan vocht, inclusief water en melk binnenkrijgen. Doe je dat niet, dan heb je kans op hoofdpijn en in ergere gevallen zelfs uitdroging. ■



Door: Melissa Nauta Klas 1, MBO-Design

We drinken meer koffie

en eten minder frikadellen

Zoals enkelen van jullie misschien wel hebben gemerkt, zijn in de kantine van het Nordwin College en het Van Hall Larenstein in de periodes 2011-2012 en 2012-2013 enquêtes afgenomen. We wilden onderzoeken in hoeverre jullie gezond eten van ongezond eten kunt scheiden. Dit schijnt namelijk soms moeilijker te zijn dan je denkt!

We onderzoeken in hoeverre jullie gezond eten kunt scheiden van ongezond eten

We hebben twee onderzoeken gedaan. In de periode 2011-2012 hebben we een nulmeting gedaan en in de tweede periode het vervolgonderzoek. Naast de enquête is in deze periodes ook een turflijst bijgehouden, waarin vier dagen achtereen geturfd is wat verkocht werd in de kantine. Hierbij kwamen we meer te weten over bijvoorbeeld: eetgedrag, kennis over bewust eten, hoeveelheid sporten en de mening over de kantine. In dit artikel lees je de resultaten.



De enquête

Als eerste kken we in de enquête gekeken naar wat jullie weten over gezond eten. We hebben negen vragen gesteld waarop je 'waar', 'onwaar' of 'weet niet' kon antwoorden. Een voorbeeld: 'maximaal een derde van de dagelijkse calorieën mag van vet afkomstig zijn'. Waar bij de nulmeting 58% van de ondervraagden het goede antwoord gaf, is dit in de 2e periode gelijk gebleven. Het juiste antwoord was trouwens 'waar'. Studenten zijn dus niet bewuster geworden van wat gezond is en wat niet.

In dit artikel lees je de resultaten...

Het eetgedrag is wel op vele aspecten veranderd. In de turflijst is te zien dat bij de nulmeting 455 kopjes koffie zijn opgedronken en in de tweede periode 583 kopjes. Dat is een verhoging van ruim 100 kopjes koffie! De hoeveelheid snacks die verkocht zijn, is wel vermindert. Zo zijn in 2011-2012 148 kroketten en 138 frikadellen verkocht. In 2012-2013 waren dit 106 kroketten

en 92 frikadellen. Tijdens de nulmeting zijn er 584 snacks verkocht, waar dit in de 2e periode nog maar 444 waren. Oftewel: een vermindering van bijna 25 procent!

BMI

Ook is er in de enquête gevraagd naar gewicht en lengte, zodat de BMI kan worden berekend. Vorig jaar was deze gemiddeld 23 BMI en dit jaar ook weer. Volgens de hartstichting zit men op een gezond gewicht als de BMI-waarde tussen de 18,5 en de 25 BMI zit. Van alle ondervraagden zijn er maar 4 personen die een licht ondergewicht hebben. In 2012 had bijna één op de vier personen overgewicht en in 2013 was dit zelfs nog iets meer.

De hoeveelheid mensen die een te hoog BMI-waarde hebben is dus met 2,5 procent gestegen.

Belangrijk is...

Omdat voor een goede BMI, behalve gezond eten ook andere dingen belangrijk zijn, wordt er ook gekeken naar hoeveel de studenten en werknemers nou eigenlijk sporten.

Wie sport er?

In 2012 sportte 34,5 procent van de ondervraagden niet en in 2013 was dit net geen 40 procent. Van de mensen die wél regelmatig sporten, werd ook gevraagd hoe vaak zij sporten. In 2012 was het gemiddelde 1,5 keer per week, waar dit in 2013 gezakt is naar 1,2 keer sporten per week! Sporten is dus minder populair geworden.

Onze kantine

Om gezond te kunnen eten, is een gezond aanbod van de kantine ook belangrijk. In 2012 haalde bijna 80 procent van de ondervraagden wel iets uit de kantine, waar dit in 2013 een kleine 75 procent is. Hoewel het wel gedaald is, blijft de kantine dus een belangrijk aandeel hebben in het eetgedrag van de doelgroep. Tijdens de nulmeting beoordeelde 23,5 procent van de doelgroep, de kantine als gezond of als heel gezond. In 2013 is de beoordeling van gezond of heel gezond gestegen naar 33 procent! De mening over de gezondheid van de kantine is dus behoorlijk verbeterd! Maar het blijft maar één derde van de doelgroep, het kan dus allemaal nog veel gezonder! ■



Door: Bonne Elzinga



In de Spotlights!

Gezond eten en afvallen is 'hot'! Je kunt er bijna niet omheen: nieuwsberichten over (on)gezonde voeding, TV-programma's over afvallen en gezonde voorlichtingcampagnes. Hieronder zie je een paar artikelen over gezond eten uit het nieuws.

Nederlander eet gezonder door de crisis

De crisis heeft ook zo zijn positieve kanten. Bijna 1 op de 5 Nederlanders is de afgelopen jaren gezonder gaan eten. Dat blijkt uit onderzoek van GfK in opdracht van RTL Nieuws.

Veel Nederlanders koken vaker zelf en gaan minder uit eten. Bij het boodschappen doen wordt er gezonder gewinkeld dan een paar jaar geleden.

Ongezonde producten met veel zout, suiker en vet laten we vaker links liggen in de supermarkt. Zo zegt 37 procent van de Nederlanders minder of helemaal geen snoep meer te kopen sinds de crisis. Voor snacks is dat 34 procent.

RTL Nieuws, 13 mei 2013

Gezond voorlezen = gezond eten

Verhalen waarin groente voorkomt stimuleren kinderen om gezonder te eten, blijkt uit onderzoek. Moeten we dus voortaan alleen nog uit 'gezonde' boekjes voorlezen?

We kennen allemaal Popeye, die door het eten van spinazie groot en sterk wordt.

Het blijkt dat het voorlezen van dit soort verhalen, kinderen kan stimuleren meer groente te eten.

Onderzoeker Simone Droog van de Radboud Universiteit deed onderzoek naar dit fenomeen.

Ze las kinderen voor uit een 'gezond' boekje en liet kinderen daarna kiezen uit gezonde en ongezonde snacks.

RTL Nieuws, 16 mei 2013

'Gezond afvallen door beweeglijkheid.'

Een streng dieet of intensief sporten is niet per se nodig: alledaagse beweeglijkheid kan voldoende zijn om overgewicht tegen te gaan. Gezond afvallen kan heel eenvoudig zijn: even staan in plaats van zitten, een stukje lopen, winkelen, opruimen, wat friemelen en freubelen kan het verschil maken tussen een gezond gewicht en overgewicht. Dat blijkt uit onderzoek van de Amerikaanse wetenschapper James Levine.

Het is een opmerkelijke conclusie. Sinds mensenheugenis is het advies: gezond eten, minder eten en meer sporten.

Uit zowel Brits als Nederlands onderzoek is zelfs gebleken dat mensen die minder gingen eten, dikker zijn geworden.

www.leren.nl, 28 januari 2005

Fruit als cosmetica

Fruit in het algemeen is erg gezond. Wie elke dag fruit eet ziet er beter uit en voelt zich energieke. De huid van de mens gaat van natura stralen door gezond eten. Als je een gezonde huid wilt en je energiek wilt voelen, moet je minimaal twee stukken fruit eten per dag. Behalve fruit eten kun je fruit ook op de huid gebruiken om er mooier uit te zien. Fruit is een puur natuur cosmetica artikel.

Kers als lippenstift

Een kers kan je gebruiken om je lippen rood te maken. Je bijt eerst een halve kers door. Daarna wrijf je je lippen ermee in. Vervolgens als je dat hebt gedaan, eet je de kers op. Je kan het dus ook als cosmetica gebruiken. En het smaakt nog lekker ook! Je kunt in plaats van kersen ook aardbeien gebruiken om je lippen rood te kleuren. Het voordeel is dat het lekkerder smaakt tijdens het zoenen.

Aardbei whitener

De aardbei is bruikbaar om je tanden witter te maken. Er zit een soort appelzuur in wat wit makende eigenschappen heeft. Je gebruikt hiervoor het witte gedeelte van de binnenkant aan de aardbei, hiermee wrijf je over je tanden. Door het zuur in de aardbei wordt je glazuur witter. Je moet het niet te lang gebruiken.

Citroen nagelverharder

Een citroen is een veelzijdig stuk fruit. Het werkt dorstlessend, is heel gezond en werkt vet verbrandend. Als je een citroen eet krijg je een frisse adem. Een citroen kun je ook gebruiken om je nagels harder en witter te maken. Wrijf je nagels twee keer per week in met een schijfje citroen. De citroen is in combinatie met een sinaasappel en kokosolie ook als haarspray te gebruiken. Het ruikt héél fris! Je mengt de drie componenten met water en doet het in een spuitfles, bijvoorbeeld een plantenspuit. Daarna spuit je het over je haar.

Banaan als gezichtsmasker

Gepureerde banaan is te gebruiken als gezichtsmasker. In bananen zit Kalium en dat is goed voor je huid. Als je de huid met banaan insmeert, glimt het al na 5 minuten. De banaan is één van de goed

koopste en gezondste fruit producten. Daarnaast hebben bananen een licht kalmerende eigenschap. Een banaan werkt tegen ijsertekort. Als je je uiterlijk goed verzorgt, straal je dat vaak ook uit.■

Door: Debra Schotanus
MBO-design



Interview Scott Adams

Hiervoor staat een interview met Melissa Nauta. Zij doet aan zwemmen en zwemt op topniveau. Dit is een interview met Scott Adams en hij is eigenlijk het tegenovergestelde van Melissa. Scott doet vrij weinig aan sport en let niet op wat hij eet. Benieuwd naar wat ie dan wel doet?

Stel jezelf even voor:

Mijn naam is Scott Adams en ik woon op Ameland. Ik twijfel momenteel over mijn keuze voor een opleiding, ik studeerde eerder paardenhouderij en design op het Nordwin College. Ik houd van paardrijden in mijn vrije tijd, maar toen 1,5 jaar geleden mijn paard stierf heb ik dat nog amper gedaan. Voor deze zomer heb ik wel plannen om naar een nieuw paard uit te kijken. Paardrijden is één van de weinige hobby's die ik heb en ik zou dat nooit op willen geven, want ik ga graag om met paarden. Als ik rijd, dan rijd ik puur recreatief, wedstrijdrijden is nooit iets voor mij geweest. Nadat ik in 2012 mijn VMBO-tl diploma haalde, ben ik verhuisd naar Leeuwarden. Paardrijden kan ik nu alleen in het weekend.

“Ik zit niet op een officiële sport maar ik fiets elke dag van en naar school”



Hoe vaak sport je per week?

Ik zit niet op een officiële sport, maar ik fiets doordeweeks elke dag naar en van school. Dat stelt niet veel voor, maar dat komt omdat mijn interesses niet echt bij sport liggen. Naast het paardrijden ben ik meer van het lezen, en sociaal netwerken via m'n iPhone.

Wat is je lievelingseten en waarom?

Pizza, omdat het in veel smaken verkrijgbaar is en er altijd wel een pizza is waar ik zin in heb. En haha, voor mensen die gezond willen eten, zijn er zelfs (relatief) gezonde pizzaz's!

Wat doe je het liefst in je vrije tijd?

Ik vertelde al dat ik heel graag paardrijd. En op de tweede plek staat: slapen! Daar houdt iedereen toch van? Ook ben ik ver-

slaafd aan Twitter en andere *social networks* en ik lees af en toe een goed boek, het liefst in het Engels.

Voeding is natuurlijk erg belangrijk. In hoeverre ben jij met je voeding bezig?

Helemaal niet, om eerlijk te zijn. Ik eet waar ik zin in heb, wanneer ik daar zin in heb en ik houd ervan. Daarna voel ik mij misschien een half uur schuldig en ben ik boos op mezelf, maar als dat half uur eenmaal afgelopen is eet ik weer wat ik wil, soms zelfs meer dan eerst.



Wat is in jouw ogen gezond eten?

Gezond eten is in mijn ogen de regels van de schijf van vijf volgen en goed doseren wat je eet. Maaltijden overslaan is volgens mij heel ongezond. Gezond eten zou ik in een notendop beschrijven als het tegenovergestelde van mijn eetgedrag.

“Ik wil me niet druk maken elke keer als ik iets eet”

Koop je weleens wat in de kantine op school?

Eigenlijk niet, ze verkopen in de kantine naar mijn mening hele lekkere dingen (wel veel ongezond), maar ik koop daar zelden iets. Ik heb meestal gewoon geen zin om daarheen te lopen en dan strand ik bij de snoepautomaat die iets dichterbij is.



Wordt je keuze in de kantine beïnvloed door medestudenten?

Als ik dan toch eens iets koop in de kantine, wordt de keuze niet beïnvloed door mijn medestudenten. Ik koop wat ik lekker vind en waar ik op dat moment trek in heb. Daarbij maakt het me vrij weinig uit wat andere mensen dan nemen.

Denk jij dat er genoeg wordt gesport door de leerlingen op school?

Ik denk wel dat de leerlingen op deze school genoeg sporten, je ziet hier vrij weinig mensen met

overgewicht. Volgens mij komt dat doordat een groot deel van deze mensen een aantal keer in de week fanatiek sport.

Opleidingen als SpoReTo en paardenhouderij draaien natuurlijk vooral om de sport en dat zijn toch wel de opleidingen waar het Nordwin College bekend om staat. De studenten aan die opleidingen zijn naar mijn mening heel sportief en dat haalt het gemiddelde aan sportiviteit op deze school naar mijn mening wel flink omhoog.

“Ik eet waar ik zin in heb en wanneer ik daar zin in heb”

Houd je je aan de schijf van vijf?

Nee, ik houd mij daar helemaal niet mee bezig. Ik wil me niet druk maken elke keer als ik iets eet, ik wil er gewoon van genieten zonder er eerst helemaal over na te denken.

Tot slot, weet je hoeveel theelepels vet er in een kroket zitten?*

Ik zou het echt niet weten, al sla je me dood. Als ik een gokje zou moeten wagen, zou ik gaan voor ongeveer vijf theelepels.

Voor in een kroket vind ik dat best wel veel, omdat een kroket niet zo groot is, maar ik vermoed wel dat er veel vet inzit. ■

* Er zitten 4 theelepeltjes vet in een kroket!



Frisdrank gemaakt van Aloë Vera

Je hebt het misschien al zien staan, een nieuw soort drankje in Nederland en ook verkrijgbaar in onze schoolkantine: ALOE. 'Een lekkere en gezonde verfrissing voor lichaam en geest!' volgens de campagne van Tropical. Een veelbelovende uitspraak. Maar wat zit er eigenlijk in deze vrolijk gekleurde drankjes?



Een paar jaar geleden aan komen aanwaaien uit Taiwan, ALOE. Verkrijgbaar in 9 verschillende smaken in halve liter flesjes. Door het flesje eens tegen het licht te houden en een paar keer heen en weer te schudden, valt direct iets op. Het drankje lijkt niet geheel vloeibaar, en dat klopt. Er zitten namelijk stukjes Aloë vera in. Dezelfde Aloë Vera die je waarschijnlijk wel kent van veel gezondheidsproducten zoals shampoo, crèmes en zelfs tandpasta.

Voordelen Aloë Vera

Aloë vera wordt veel in cosmetische producten toegevoegd vanwege de verzorgende werking op de huid. Het bevat onder andere vitaminen, mineralen, aminozuren en enzymen die allemaal hun

eigen positieve bijdrage leveren aan de gezondheid. Zo herstelt de huid snel bij wondjes of verbranding. In drankjes werkt aloë vera op een andere manier. Stimulering van het immuunsysteem en een gunstige invloed op de spijsvertering, zijn twee eigenschappen die men aloë vera toedicht.

Volgens het etiket is ALOE rijk aan vitaminen en mineralen, goed voor de vetverbranding en spijsvertering. Daarnaast bevat het uitsluitend natuurlijke ingrediënten en is er geen extra suiker aan toegevoegd.

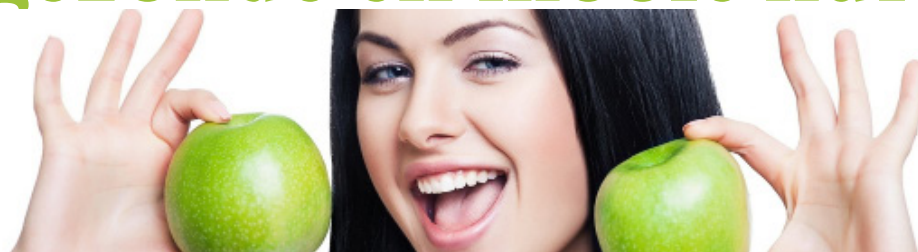
De vraag hier is natuurlijk of we zonder dit te drinken iets missen in onze dagelijkse voeding. Na het bekijken van de voedingswaarde komen we tot de volgende conclusie, een flesje van 500 ml bevat 160 calorieën die afkomstig zijn uit 40 gram koolhydraten wat overeenkomt met ongeveer 1 suikerklontje. Niets op aan te merken dus.

Hebben we het echt nodig?

Desalniettemin, voegt dit veelbelovende drankje weinig toe aan de gezondheid. Als je gewoon gezond eet en veel water drinkt heeft dit hetzelfde effect. We hebben dit drankje dus niet nodig. Maar voor mensen die echt behoefte hebben aan frisdrank is dit echter wel een gezond alternatief voor cola of sinas die al snel 13 suikerklontjes per flesje bevatten. En ook voor de lightvarianten die veel zoetstoffen bevatten die weer aandringen tot eten of drinken van meer zoetheid. ■

Door: Cintha Timmer

Wat moet je eten voor een gezonde en mooie huid?



Een gezonde en mooie huid bepaalt voor een groot gedeelte hoe gezond en mooi je in het algemeen bent. Nu kun je voor een fortuin zalfjes en crèmes op je huid smeren, maar goede en gezonde voeding is veel effectiever en betaalbaar. In dit artikel lees je wat je moet eten voor een gezonde en mooie huid.

Drink genoeg

Genoeg drinken zorgt er voor dat je niet uitdroogt en is daarmee een belangrijke stap naar een gezonde en mooie huid. De beste keuzes zijn water en groene thee (zonder suiker). Groene thee bevat bovendien krachtige anti-oxydanten die helpen om huidbeschadiging door UV-stralen (zonlicht) te voorkomen.

Gezonde koolhydraten

De gezonde koolhydraten die je vindt in volkoren producten bevatten veel vezels en anti-oxydanten. Deze helpen op hun beurt om gifstoffen af te breken die verantwoordelijk zijn voor het verouderingsproces.

Gezonde vetten

We weten allemaal wel dat gezonde vetten goed zijn voor je algemene gezondheid, maar ze zijn ook erg belangrijk voor een mooie en gezonde huid. Dit komt vooral omdat huidcellen onverzadigde vetten nodig hebben voor het vasthouden van vocht. Je vindt deze gezonde vetten onder andere in vette vis (zalm, tonijn, makreel), noten en in diverse soorten olie (soja, canola, walnoot).

Vermijd te veel eiwit

Hoewel eiwitten (proteïnen) goed voor je zijn, moet je er ook niet te veel van eten. Je lichaam kan namelijk maar 30 gram eiwitten per drie uur efficiënt verwerken voor nuttig gebruik. Als je structureel meer dan deze 30 gram per drie uur aan eiwitten eet, dan onttrekt het afbraakproces te veel vocht uit je lichaam, met onder andere als gevolg dat je huid te droog wordt.



Groenten en fruit

In groenten en fruit zitten ontelbaar veel stoffen die zorgen voor een gezonde en mooie huid. Zo zit in veel groenten en fruit de stof silica, dat je huid haar elasticiteit geeft en daarmee rimpels voorkomt. Kies groenten en fruit met een grote diversiteit aan kleuren, zo weet je dat je heel veel verschillende vitamines en anti-oxydanten binnenkrijgt. ■

Door: Marloes Lisette de Vries MBO-design

E-nummers (on)gezond?

Kijk eens op een blikje knakworstjes of een pakje soep. De kans is groot dat er E-nummers op staan. Deze E-nummers zijn bijnamen voor toegevoegde stoffen die er voor zorgen dat het eten lekker en houdbaar blijft. Over E-nummers bestaan veel misverstanden. Hoe ongezond of gezond zijn ze eigenlijk? En is het verkeerd om er veel van binnen te krijgen? Hieronder 10 tien feiten en fabels over E-nummers.



Goedgekeurd

E-nummers op het etiket zijn stoffen die voedingsmiddelenfabrikanten toevoegen aan voedsel. Een stof krijgt een e-nummer wanneer deze veilig kan worden toegevoegd aan voedsel. Hierbij gelden regels voor de dosering en het type voedingsmiddel. Het gaat vaak om stoffen die ook van nature in voedsel zitten. Ze zorgen er onder meer voor dat het eten z'n smaak behoudt en niet bederft. Kijk ook eens in het boek "Weet wat je eet" van het Voedingscentrum.

Te veel kan (bijna) niet

Als je een normaal afwisselend voedingspatroon hebt kun je niet snel teveel E-nummers binnen krijgen. Als je veel light producten of kant en klaar producten eet krijg je wel iets meer binnen. Maar ook dan zijn de risico's minimaal.

Nitriet

Aan vleeswaren wordt altijd nitriet toegevoegd om de groei van de bacterie *Clostridium botulinum* te voorkomen.

Deze bacterie produceert een gevaarlijke stof die verlamningsverschijnselen kan veroorzaken. De hoeveelheid nitriet die we via vleeswaren binnenkrijgen is overigens veel kleiner.

Schrikken

Als je sommige artikelen leest over E-nummers zijn er beweringen dat ruim de helft gevaarlijk is, en ongeveer een kwart veilig en een kwart twijfelachtig.

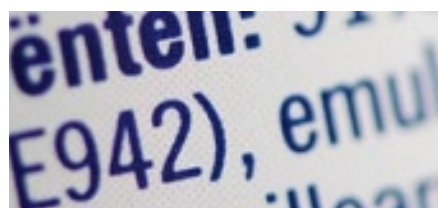
Die beweringen zijn vaak niet na te gaan omdat er uit onderzoeken geen concrete bewijzen zijn.

Overgevoeligheid of allergie

Voedselovergevoeligheid is iets anders dan voedselallergie. Het begrip wordt regelmatig verkeerd gebruikt. Een allergie is een abnormale reactie van het afweersysteem van eiwitten. Die kunnen in de lucht en in voeding zitten. Alleen eiwitten kunnen een allergische reactie veroorzaken. Het overgrote deel van de E-nummers bevat geen eiwitten.

Aspartaam

Aspartaam is de meest controversiële zoetstof. Af en toe duiken er studies op die lijken aan te tonen dat aspartaam de kans op kanker of andere ziektes vergroot. Maar volgens wetenschappelijke onderzoeken is aspartaam gewoon veilig.



Onduidelijk

Vaak staat op verpakkingen alleen 'aroma'. Hiermee worden geur en of smaakstoffen bedoeld, een chemische stof die een geur of smaak afgeeft. Voor een etiket is vermelding van aroma of geur en smaakstoffen voldoende.

Meer dan kleur en geur

Uit panelonderzoek van de Consumentenbond blijkt dat ruim de helft (5 procent) van de ondervraagden E-nummers omschrijft als geur, kleur en smaakstoffen in levensmiddelen. Maar ook stoffen voor conservering, verdikkingsmiddelen en antioxidanten om bederf tegen te gaan hebben een E-nummer.

Vitamine C = E300

Soms wordt door fabrikanten de naam van de stof op het etiket gezet, in plaats van het E-nummer. Bijvoorbeeld, ascorbinezuur in plaats van E300. Vitamine C = ascorbinezuur = E 300. Dat maakt de onduidelijkheid rond E-nummers niet bepaald minder.

Eerlijke informatie over E-nummers

Op de website van de Consumentenbond staat een compleet overzicht van E-nummers met nuttige achtergrondinformatie, want het is nooit verkeerd om te weten wat je eet! ■

Door: Sanne Ronner MBO-design

Good nights, better days!

Studenten hebben een druk leven met veel deadlines en vooral veel druk. Als student wil je tijd vrij maken voor vrienden/vriendinnen, sport, hobby's, uitgaan, misschien voor de liefde, enzovoort. Kortom, studenten hebben zoveel dingen om zich mee bezig te houden, dat ze ook wel eens vergeten rust te nemen. Hoe zit dat voor jou? Slaap jij wel genoeg? Want te weinig slaap, heeft slechte gevolgen.

Waarom beter slapen?

Slaap heeft ontzettend veel invloed op je emotionele en fysieke gezondheid. Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat er een verband bestaat tussen slaapttekort, obesitas, diabetes mellitus en slechte leerprestaties. Een ander effect van te weinig slaap is een toename van cortisol in je bloed. Cortisol is een hormoon die een rol speelt bij veel verschillende processen in het lichaam, zoals bij de vertering van voedsel, het immuunsysteem en het slaap-waakritme. De voornaamste rol van cortisol is ervoor te zorgen dat als je op langere termijn erg honger krijgt, je bloedsuikerspiegel omhoogschiet. Er wordt bijvoorbeeld meer cortisol aangemaakt als een reactie op stress. Het gevolg is dat je trek vooral uitgaat naar zoetigheden (weer een nadeel als je op dieet bent) en daarmee stijgt de kans op hart en vaatziekten. Slecht nieuws voor de slecht slapende studenten. Om dit te voorkomen moet je per nacht minstens 7 uur slapen. Een goede nachtrust zorgt namelijk voor de reparatie van cellen en zenuwen,

meer energie en kracht en een toename van het groeihormoon. Dat laatste betekent een gezonde spieropbouw en een beter herstel van het lichaam. Ook zorgt een goede nachtrust voor een positief zelfbeeld en dat straalt je dan ook uit.

Honger, honger, enz.

Als je na het stappen wel eens een nacht doorhaalt of als je een hele nacht wakker hebt gelegen, herken je jezelf er vast wel in dat je veel last krijgt van vreetbuien. De behoefte om alleen maar te eten, zelfs nadat je gegeten hebt! Zorgt slapeloosheid dan voor meer eetlust, dus meer overgewicht? Het heeft wel met elkaar te maken. In je lichaam zitten namelijk de hormonen leptine en ghreline. Leptine geeft je het gevoel dat je vol zit, terwijl ghreline een gevoel van honger veroorzaakt. Heb je minder dan vijf uur slaap, dan gaat het ghrelineniveau (hongergevoel) omhoog en het leptineniveau (je vol voelen) omlaag. Geen wonder dat je dan de hele dag trek hebt!

Wat is slapeloosheid?

Denk jij dat je last hebt van slapeloosheid of heb je alleen een keertje niet goed geslapen? Er is een duidelijk verschil tussen die twee. Slapeloosheid kan je een soort stoornis noemen in het slaapritme, waardoor je nachten achter elkaar niet kan slapen. De gevolgen hiervan zijn verlies van korte termijngeheugen, een mindere weerstand, minder alert worden en minder goede prestaties. Stress komt gewoon voor bij studenten en wat minder slapen dus ook. Je bent niet de enige die daar af en toe of wat vaker last van heeft. 1,5 miljoen Nederlanders hebben hetzelfde probleem.

Welterusten!

Natuurlijk zijn er manieren die je kunnen helpen beter te slapen. Doe bijvoorbeeld dingen overdag die je op een gezonde manier moe maken en je laten ontspannen. Voldoende beweging is hierbij een must. Een vaste routine voor je gaat slapen kan ook helpen. Probeer je twee uur voor het slapen te focussen op ontspanning. Zo kom je vanzelf in een soort slaapstand en zal je dus de volgende dag ook een stuk gezonder eten. Dus pak die zeven uurtjes slaap, dan ben je veel sneller klaar met school!■

Door:

Marianne Holwerda, MBO-Design



Cormet Campuscatering

Inzetten op bewustwording en gezonde aankopen

Cormet Campuscatering voldoet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum voor gezonde onderwijscatering. Daarin past zij zeer strikt de vijf regels van de schijf van vijf toe, waarmee gezonde voeding naar de gast gewaarborgd is. Maar meer en meer zet Cormet Campuscatering zich in voor het bewustwordingstraject naar de gast. Die moet zich bewust gaan worden van de eigen keuze voor een bepaalde leefstijl. Ook dit schooljaar heeft Cormet Campuscatering weer meer geïnvesteerd in dit traject.

Het gezonde aanbod op locaties

Cormet Campuscatering past zoals gezegd in haar cateringaanbod op locaties de 5 regels van de schijf van vijf toe. Zij doet dit op de volgende wijze:

Eet gevarieerd

Cormet Campuscatering biedt een gevarieerd assortiment, wat bestaat uit 75 procent basisproducten. Hierdoor kan de gast dagelijks kiezen uit:

- Diverse soorten verantwoord brood.
- Zuivel, kaas, eieren, vleeswaren en visgerechten.
- Groenten en vers fruit (salades, vruchtensappen, yoghurtsmoothies, stuks fruit).
- Er wordt gewerkt met plantaardige vetten en oliën (verantwoord bakken).
- Dranken met lage calorische waarden.

Eet niet teveel

Cormet Campuscatering heeft de portiegrootte van producten aangepast, zodat er minder calorieën per product worden ingenomen. Daarnaast worden bepaalde snacks niet in de eerste ochtendpauze aangeboden. Op deze wijze wordt de focus in de ochtend verplaatst naar gezonde, ontbijtproducten en wordt de kans verkleind dat de gast teveel per dag gaan

consumeren uit de extra groepen (snoep, koek, chips, snacks en chocolade).

Gebruik minder verzadigd vet

Cormet Campuscatering kiest er bewust voor om in de diverse productgroepen te kiezen voor producten die minder verzadigd vet en meer onverzadigd vet bevatten. Denk daarbij aan zuivelproducten en broodbeleg met minder verzadigd vet. Aangezien zij gespecialiseerd is in onderwijscatering is Cormet Campuscatering in staat om speciaal voor deze markt eigen producten te ontwikkelen en produceren. Zo kan zij snacks aanbieden die veel minder verzadigde vetten of zelfs onverzadigde bevatten.

Veel groente, fruit en brood

Dagelijks is er een assortiment volkoren en andere broodsoorten op locatie aanwezig. Naast luxe brood kan men denken aan di-

verse soorten sandwich, zoals de boerensandwich. De medewerkers van Cormet Campuscatering bereiden op locatie dagelijks verse groente en fruitsalades, fruitsmoothies en vruchtensappen.

Ga veilig met voedsel om

Gezonde voeding is veilige voeding. Cormet Campuscatering is ISO gecertificeerd en hanteert de richtlijnen voor HACCP, welke jaarlijks door een onafhankelijke instantie worden getoetst en eventueel bijgesteld. HACCP,



de afkorting voor Hazard Analysis and Critical Control Points, is een risico-inventarisatie voor voedingsmiddelen.

Promotie gezonde en duurzame producten

Het alleen garanderen van een gezond en duurzaam aanbod is wat Cormet Campuscatering betreft niet voldoende in de opdracht van het realiseren van een gezonde schoolcatering. Het is haar stellige mening dat je pas echt over een gezonde schoolcatering praat, als het niet alleen om 75 procent gezond aanbod gaat, maar om 75 procent van de totaalomzet die bestaat uit gezonde aankopen. Daarom zal de gast zich bewust moeten worden van de eigen vitaliteit, om vanuit die bewustwording de stimulans te krijgen om veel vaker een gezonde keuze te maken.

Op welke wijze draagt Cormet Campuscatering bij aan deze bewustwording?

Op dit moment communiceert Cormet Campuscatering zonder verder betuttelend te zijn op een eenvoudige, maar effectieve wijze, in welke productgroep een product zich bevindt.

Geheel volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum bestaat het dagelijkse assortiment uit 75 procent voorkeur en midden-



Lekker gezond!



Zo af en toe!



Niet te vaak!

wegproducten (groene en oranje smiley's) en 25 procent uitzonderingsproducten (rode smiley's). Deze codering is terug te vinden in de counters bij de productpresentatie en op de prijsborden en in de aanbiedingsborden.

Daarnaast worden gezonde en duurzame aankopen gestimuleerd door:

► Communicatie met de gast via Social Media als Facebook (CormetCampusCatering) en Twitter (CormetCampuscat). Hier

kan de gast informatie en acties vinden die gericht zijn op bewustwording van de gezonde leefstijl.

► Life and cooking spektakels op het gebied van verse streekproducten.

► De gezonde keuze is de gemakkelijkste keuze in de presentatie en soms ook de prijs van het product.

► Extra spaarmogelijkheden, dus positieve beloning, bij aankoop gezond product; o.a. een gratis sportworkout, georganiseerd door Cormet Campuscatering.

► Duidelijke vers/gezondsbeleving van het product.

In het komende schooljaar zal nog verder ingezet worden op het aan de gast kunnen geven van informatie over de voedingswaarde en duurzaamheid van ieder afzonderlijk product uit het assortiment van Cormet Campuscatering. ■

Door: Beeltje Liefers
Vitaliteitsadviseur/leefstijlcoach
Cormet Catering



Food Forensics

Er is een nieuw fenomeen in Nederland, en het heet Food Forensics. Sommigen hebben er misschien al van gehoord, maar voor de meesten zal misschien niet helemaal duidelijk zijn wat Food Forensics inhoudt. Food Forensics is een combinatie van kennis over voedingsmiddelen en de keten achter de voedingsmiddelentechnologie aan de ene kant, en kennis van forensisch onderzoek aan de andere kant. Dat is een heel breed vakgebied, al denken de meeste mensen al snel aan voedselveiligheid. Maar het is veel breder.



Paardenvleesschandaal

We kennen allemaal het paardenvleesschandaal van afgelopen voorjaar. De firma Selten in Noord Brabant is er door failliet gegaan en er kwam een golf van negatieve publiciteit over de voedingsmiddelenbranche heen. Met veiligheid op zich had het niets van doen, maar met bedrog wel. En waar bedrog speelt, is gerechtelijk onderzoek nodig. Dat is precies wat Forensic Sciences betekent: gerechtelijk onderzoek met inzet van wetenschappelijke methoden. Paardenvlees is niet ongezonder, in zeker opzicht zelfs gezonder dan menig ander vlees, maar het feit dat een paar cowboys in de keten de zaak oplichtten kon pas goed aangetoond

worden door op DNA te testen. Het DNA van een paard is makkelijk te onderscheiden van het DNA van koeien, kippen en varkens. Het verhaal ging zelfs dat er in vissticks ook sporen van zeepaard-DNA waren aangetoond (maar dat was een grap).

Veiligheid van mensen

Waar de veiligheid van mensen wél in het geding is, is bij grote evenementen zoals popfestivals en openluchtfestijnen rondom koningsdag en 5 mei bijvoorbeeld. De organisatoren van dergelijke evenementen zijn verantwoordelijk voor de veiligheid van de bezoekers.

Voor ondernemende lieden is daar een gat in de markt. Zij kunnen namelijk de organisatoren helpen om aan de veiligheidswensen te voldoen, en onze school speelt daar een rol. Food Forensics studenten zijn het afgelopen jaar bezig geweest in kaart te brengen wat er nodig is en waar het aan schort. Er is genoeg te doen: waar ongeveer een derde van de gekochte waar op dergelijke festijnen van bedenkelijke kwaliteit was (soms ronduit) bedorven tot en met besmet met behoorlijk ziekmakende bacteriën) is het duidelijk dat er voor deze branche werk aan de winkel is. Werk in uitvoering inmiddels.

De toekomst

Ik vermoed dat er in de toekomst behoorlijk wat studenten Food Forensics nodig zullen zijn. Een heel ander onderdeel van Food Forensics speelt zich af rondom verzorgingshuizen en het ziekenhuis. We weten dat oudere mensen ernstig verzwakken wanneer ze om de een of andere reden minder gaan eten. Vaak is er dan een concrete aanleiding, zoals het verlies van een partner, vereenzaming etc. waardoor de eetlust letterlijk is verdwenen. Dat probleem is groter dan we denken, en we moeten er ook iets aan doen.

Gezonde nieuwe producten

Dat doen we door nieuwe gezonde producten te ontwikkelen (hoog-eiwit brood voor het Medisch Centrum Leeuwarden bijvoorbeeld) maar ook door op de preventie in te spelen. Voorkómen dat ondervoeding gaat gebeuren. Met “tafel-tje-dekje” leveranciers en thuisbezorgdiensten gaan Food Forensic studenten kijken naar de Privacywetgeving. Het is natuurlijk heel goed dat er een oogje in het zeil wordt gehouden door degene die de maaltijden aflevert en de afwas inneemt. Die kan namelijk snel aan de bel trekken bij de familie als er ineens niet meer wordt gegeten door pake of beppe.

Early alert systems

En zo’n systeem kun je automatiseren (“early alert systems”). Maar... wat mag en moet volgens de wet? En hoe denk je daar zélf over? Wat is “ethisch”? Hoe zou jij het vinden als je kinderen later via een geautomatiseerd systeem op de hoogte worden gebracht dat je een weekendje onaangekondigd niet thuis was?



Food Forensics (door Feike van der Leij, lector Health & Food bij LS&T Leeuwarden)

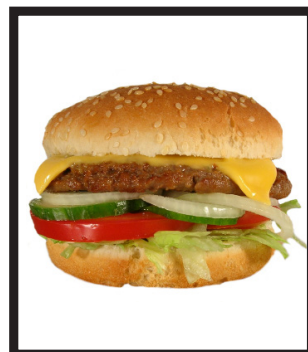


Ben jij beïnvloedbaar?

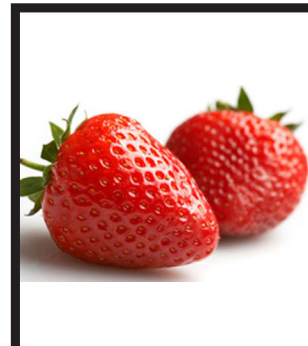
Kies jij altijd voor gezond? Of heeft een omgeving toch invloed op je eetgedrag?
Maak deze test en kom erachter welk effect de omgeving heeft.



of



of

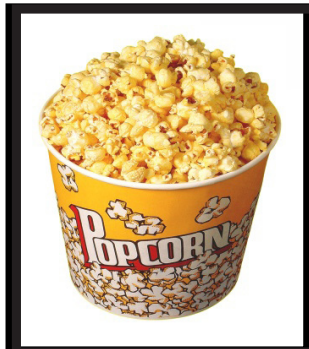


of



of





of



of



Uitkomst

De uitkomst is per persoon verschillend. Uit onderzoek blijkt dat de omgeving waarin je woont of leeft invloed heeft op je eetgedrag/eetgewoontes. Hoe is het aanbod? Is er gezond eten te krijgen in de buurt of is er voornamelijk ongezond eten te krijgen? Ook je opvoeding heeft invloed op je eetgedrag. Dit komt doordat je veel overneemt van je ouders. dit kan zelfs onbewust gebeuren.

Wat hebben deze feiten met deze test te maken? Het antwoord is simpel: heel weinig mensen staan stil bij het feit in hoeverre omgeving invloed heeft. Als je iets aan je eetgedrag wil doen, kun je er ook over nadenken om iets aan je omgeving te doen.

Door: Aaltsje van der Mei en Marianne Tuinstra
MBO-design

Lectoraat Health & Food

Gezond oud worden willen we allemaal. Daarbij is wat we eten heel belangrijk. Het gaat dan niet alleen om eetgedrag, maar ook om het aanbod en de samenstelling van de voedingsmiddelen die tot onze beschikking staan. Daar probeert het lectoraat Health & Food iets aan te doen door op een slimme manier lekkere producten gezonder te maken. Dat doen we samen met andere scholen en samen met het bedrijfsleven.

Health & Food: Gezondheid voorop!



Hogeschool
VHL
University of Applied Sciences

LS&T
LEEWARDEN

Colofon

Dit tijdschrift is tot stand gekomen door middel van een samenwerking tussen het lectoraat Health & Food en de opleiding MBO-design van het Nordwin College

Plaats: Leeuwarden
Uitgave jaar: 2013
Oplage: 100/200

Eindredacteur: Cintha Timmer
Eindopmaak en layout: Edith Zijlstra



De ontwerpers: Alle studenten van de opleiding MBO-design leerjaar 1.

Samen zijn we verantwoordelijk voor:

- Styling van het tijdschrift
- Titel van het tijdschrift
- Aanvullende artikelen

Bronvermelding: Gezien het een leerproject betreft en het een interne uitgave is, hebben we helaas niet alle bronnen kunnen achterhalen.

Creëer jouw stijl

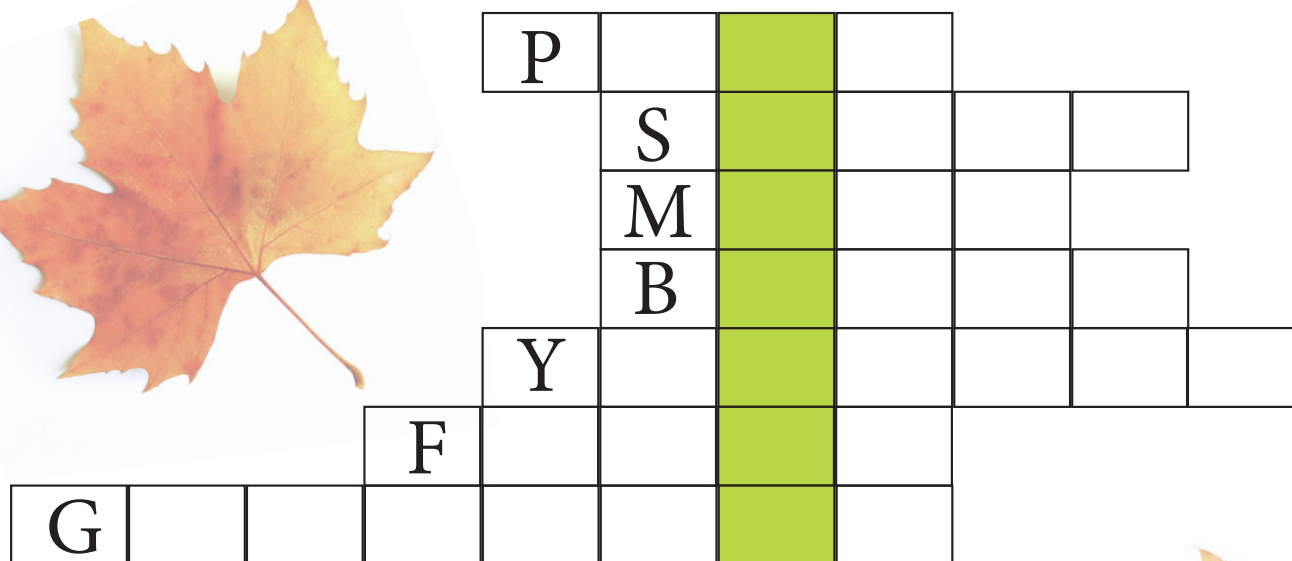


MBO-design
www.mbo-design.nl



Puzzelprijsvraag

Beantwoord de vragen en vul de antwoorden in de puzzel hieronder in.



1. Een is lekker sappig en gezond.
2. Wat kun je beter niet als ontbijt eten?
3. Wat doe je over je cornflakes?
4. Waarvan eet je elke dag een aantal sneden?
5. Wat is erg lekker als toetje?
6. Eet 2 stuks per dag!
7. Wat moet je elke dag eten om gezond te blijven?

De gekleurde vakjes geven het antwoord op de volgende vraag:
Waar zorgt je ontbijt voor?



Heb je de oplossing gevonden?

Tweet naar: @W_W_J_E of mail naar: mailweetwatjeeet@gmail.com

Uit alle juiste oplossingen wordt een winnaar getrokken.

Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd.

Win een mooi Kookboek van Jamie Oliver!

“Jamie in 15 minuten”