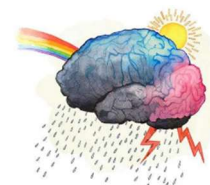




GEZONDHEID is voor iedereen!



JOGG-weetje januari 2023 Breinhonger



Dit schooljaar delen wij iedere maand tips om je zo fit mogelijk te voelen!

Om goed te kunnen leren, op school of thuis, hebben je hersenen gezond eten nodig. Wat heeft ons brein met eten te maken?

Breinhonger

Onze hersenen, ook wel het 'brein' genoemd, hebben veel energie nodig. Tot wel 30% van de energie die we totaal nodig hebben gaat naar onze hersenen.

Geluksstoffen

Onder de juiste omstandigheden worden er in ons lichaam geluksstoffen gemaakt. Een voorbeeld hiervan is dopamine. Deze stof zorgt voor een tevreden gevoel en zorgt dat het kind zich kan concentreren. Heel belangrijk als je op school zit!

Fijn gevoel

Dopamine komt bijvoorbeeld vrij bij het eten van snoep of iets anders wat we heel erg lekker vinden. Of als we iets heel erg leuk doen. Het gevoel is zo fijn dat we dit graag nog een keer ervaren. En nog een keer. Op deze manier is ongezond eten vaak moeilijk te weerstaan. Er is steeds meer voor nodig.

Dopamine heb je ook nodig om goed te kunnen leren en de bouwstoffen hiervan zitten in onze voeding.

Eiwit, vitamines en mineralen

Om dopamine aan te maken heb je bijvoorbeeld eiwit, vitamines en mineralen nodig. Die vind je onder andere

in volkorenproducten, noten, groenten en fruit.

Dopamine in voeding

Sommige voedingsmiddelen bevatten al een beetje dopamine, zoals bananen, sinaasappel en avocado. Een extra reden om de fruithap iedere dag weer mee te geven of een keer aan te vullen met groente.

Darmen

Je darmen zijn ook afhankelijk van je voeding: in je darm worden ook geluksstofjes aangemaakt. Hiervoor hebben we vitamines en mineralen maar ook vezels nodig. Hoe meer variatie in producten, hoe beter voor onze darmen en daarmee dus ook onze hersenen.

Wist je dat: in 2021 51% van de kinderen op de basisschool 5 dagen per week fruit at? In 2020 was dit nog 46%!

Tips

- Geef liever geen suiker mee naar school, ook geen (ontbijt)koek. Kies eventueel per uitzondering voor een volkoren variant
- Probeer snackgroente uit en snijd fruit in leuke vormen
- Laat je kind in de supermarkt zelf een groente of fruitsoort uitkiezen en laat het kind dit zelf in de trommel doen