



JOGG-weetje november 2022: Het klokje rond



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

De dagen worden korter en we voelen ons eerder slaperig. We gaan misschien al wat eerder naar bed en vinden het 's morgens moeilijker om op te staan. En dat is eigenlijk heel logisch!

Slaap je gezond!

Ons lichaam maakt namelijk slaaphormoon aan en dat wordt onder andere beïnvloed door licht.

Voldoende slapen is belangrijk voor **herstel**. Dat betekent dat ons lichaam 's nachts alle indrukken verwerkt van de dag, maar ook dat afvalstoffen afgevoerd worden. Een kind doet dagelijks enorm veel indrukken op en heeft dan ook een grotere slaapbehoefte. Zo kan een kind van 6 zeker 10 uur slaap gebruiken. Hoe ouder het kind wordt, hoe later het naar bed kan.

Slaap en voeding

Is er een link tussen voeding en slapen?

Slaap wordt beïnvloed door voeding

Als uw kind eet voordat het naar bed gaat, maakt het lichaam minder slaaphormoon aan (melatonine). Dat kan ervoor zorgen dat het kind minder makkelijk in slaap valt. Voor ons slaappatroon is maximaal 2 uur voor naar bed gaan niet meer eten het prettigst.

Onze voeding moet ook bouwstoffen bevatten om slaaphormoon aan te maken, zoals bijvoorbeeld Magnesium. Dit zit in noten en zaden, pinda's en volkorenbrood.



Voeding wordt beïnvloed door slapen

Deze herkent u vast: na een nacht slecht slapen zijn we geneigder om iets makkelijk te eten. Er is meer trek aanwezig in zoete of hartige snacks. Onze hormonen raken een beetje in de war en we voelen ons niet lekker. Ook kinderen kunnen hier last van hebben.

Geen honger

Het komt bijvoorbeeld voor dat een kind geen honger heeft 's morgens. Om uw kind niet zonder eten naar school te laten gaan, krijgt het misschien iets wat het dan wel lekker vindt, wat het ook is.

Werk dan ook aan het slaapritme: kan uw kind misschien eerder naar bed? Of zijn de dagen te druk, te lang, is er veel stress of kijkt uw kind nog lang televisie 's avonds? Ook dat kan invloed hebben op het hongergevoel in de ochtend.

Kies voor een gezond ontbijt: een ontbijt met veel suiker of vet kan een slechte nacht juist verergeren voor u of uw kind.

Organen op de klok

Wist u dat onze organen en hormonen werken op tijd? Dat noemen we ook wel de **orgaanklokken**. Zo is onze lever tussen 1 en 3 uur 's nachts actief en onze maag vroeg in de ochtend tussen 7 en 9 uur. Slecht of kort slapen kan deze klokken in de war brengen.

Voldoende slapen werkt mee aan het voorkomen van diabetes en overgewicht. Slaap is dus een soort medicijn zonder bijwerkingen!