

Gezond eten

Gevarieerd eten is belangrijk

Gezond en gevarieerd eten zijn hartstikke belangrijk voor je. Vooral fruit en groente heb je nodig om lekker fit te blijven. Wil je weten hoe je gevarieerd kunt eten? Bekijk deze clip.

Is je maag leeg en heeft je lichaam voedsel nodig. Of het nou brood, pap, fruit of een glas melk is, een ontbijt geeft energie. Bewegen is goed voor je hart, longen, spieren en gewrichten. Als je veel beweegt, blijf je lekker fit.

Eten en bewegen zijn ook goed voor je hersenen. Met een gevulde maag kun je beter rekenen. Als je lekker fit wil blijven is het hartstikke belangrijk, dat je gevarieerd eet. D.w.z.: niet elke dag hetzelfde. Maar hoe doe je dat? Stel, dat je dol bent op hagelslag en je doet d'r elke dag een hele berg van op je boterham. Toch zou het ook kunnen, dat je eigenlijk nog wel andere dingen lekker vindt.

Je zou eens kunnen kijken of je d'r wat variatie in kan brengen. Floyd gaat vanavond koken. Hij heeft van te voren een lijstje gemaakt met wat hij daarvoor nodig heeft. Een goede kok zorgt ervoor, dat het eten wat hij op tafel zet gezond is. En dat betekent: niet te zoet, niet te vet en van alles wat. Vooral groente en fruit zijn superbelangrijk. Daar zitten heel veel voedingsstoffen en vitamines in die je nodig hebt om lekker fit te blijven.

Floyd probeert graag nieuwe recepten uit. Zo zorgt hij ervoor, dat ze niet iedere dag hetzelfde eten. Hij heeft besloten om pasta te maken met stukjes vlees, een sausje en komkommer. Maar zo krijgt hij stoffen binnen die je beschermen tegen ziektes, die je nodig hebt om te kunnen rennen en spelen en stoffen die je nodig hebt om te groeien.