

# Gewoontes

## Gezonde en ongezonde gewoontes

**Gewoontes hebben heel veel invloed op je gezondheid. Juist omdat je deze vaak elke dag doet. Wil je weten wat goed is voor je en wat niet? Bekijk deze clip.**

Gewoontes hebben veel invloed op je gezondheid. Je doet ze immers elke dag. Dat begint al 's morgens vroeg. Van 's ochtends tot 's avonds kun je kiezen voor ongezonde of gezonde gewoontes. Ik ontbijt 's morgens niet. Waarom? Als ik 's morgens ontbijt, dan heeft het een hele rare smaak of geen smaak. Ontbijt je niet, dan zou de ochtend wel eens heel lang kunnen duren.

Je kunt je minder goed concentreren omdat je niet zoveel energie in je lijf hebt. Kies je voor gezond, dan is ontbijten het eerste wat je zou moeten doen. Probeer iets klaar te maken wat je zelf lekker vindt of sta een kwartiertje eerder op. Als je 's ochtends eet, zul je zien dat die sommen een stuk beter gaan! Een ander gevaar van niet ontbijten is, dat je meer of ongezonder tussendoortjes gaat eten. Je krijgt immers na een tijdje reuze honger.

Ook het meenemen van bepaalde tussendoortjes kan een gewoonte zijn. Zonder erbij na te denken neem je misschien elke dag koek mee. Met chips en frisdrank voor de buis. Ook zo'n gewoonte. Maar geen gezonde, want eigenlijk eet en drink je zonder dat je d'r erg in hebt. En hierin schuilt meteen het gevaar: je blijft gewoon doorgaan, zelfs als je geen trek meer hebt. En als de film leuker of spannender wordt, ga je ongemerkt steeds meer eten en drinken.

Elke dag 2 handjes chips bovenop wat je aan eten nodig hebt zorgen voor 5 kilo extra gewicht per jaar! Veel kinderen die jarig zijn trakteren op zoete en vette dingen. Ze weten best, dat dat niet zo goed voor je is, maar ze doen het toch, want je bent maar één keer per jaar jarig, het is lekker en het gaat altijd zo. Maar: lekker hoeft helemaal niet ongezond te zijn.

Verzin eens iets anders om op tafel te zetten. Dat zou best wel eens in de smaak kunnen vallen! Heb je trouwens al eens opgemerkt, dat de meeste gasten nauwelijks van hun stoel komen? Ook dat is niet bepaald een goede gewoonte als je bedenkt, dat eten en bewegen met elkaar in evenwicht moeten zijn. Is het misschien een goed idee om de volgende keer een swingfeest te geven?