Fundashon Bicentini



Fundashon Bicentini Voedingsboekje

EET SLIM, SPEEL STERK



FUNDASHON
BICENTINI
SOCIAAL MAATSCHAPPELIJKE SPORTPROJECTEN

Intro

Welkom!

Dit voedingsboekje is speciaal gemaakt voor jou. Met dit boekje leer je hoe je slim kunt eten en drinken, zodat je meer energie hebt om te sporten, spelen en goed te leren op school.

Gezond eten gaat niet alleen over je lichaam, maar ook over je hoofd en hart. Kleine keuzes, zoals water drinken, fruit eten of op tijd slapen, maken jou sterker en blijer.

Samen met Fundashon Bicentini ontdek je hoe je elke dag gezonde stappen kunt zetten.

Eet slim, speel sterk!

ONDERWERPEN

01 Missie & visie fundashon Bicentini

02 Wat betekent gezond zijn?

03 Gezond ontbijt

04 Drinken

05 Gezonde lunch

06 Gezond avondeten

07 Gezond tussendoortje

08 Sportvoeding

09 Slaap & rust

10 Beweging

11 Voorbeeld voedingsschema

12 Tips

MISSIE & VISIE

FUNDASHON BICENTINI

De Fundashon Bicentini wil kinderen en jongeren op Curaçao en in Nederland helpen om gezond en gelukkig op te groeien. Dat doen we door sport en bewegen te combineren met onderwijs, zorg en buurtactiviteiten.

We richten ons speciaal op kinderen die minder kansen hebben, en werken samen met lokale organisaties.



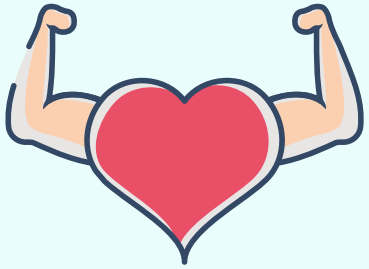
Met steun van partners en sponsors geven we jongeren de kans om zich te ontwikkelen, te sporten en zo te bouwen aan een gezonde en betere toekomst.



WAT BETEKENT GEZOND ZIJN?

Gezond zijn gaat niet alleen over je lichaam, maar ook over je hoofd en hart.

Als je gezond bent, voel je je fit, kun je goed leren, spelen en sporten, en heb je energie om leuke dingen te doen.





Gezondheid betekent ook dat je goed voor jezelf zorgt:

⭐Eten & drinken → kies zoveel mogelijk gezonde producten zoals fruit, groente en water



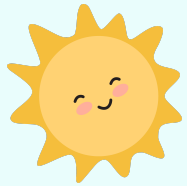
⭐ Beweging → elke dag minstens 1 uur actief zijn, zoals rennen, voetballen of dansen



⭐ Slaap & rust → kinderen hebben 9 tot 11 uur slaap per nacht nodig om te groeien en zich goed te voelen



⭐ Ontspanning → tijd voor plezier, lachen en spelen helpt om je hoofd rustig en blij te blijven



Gezond zijn is dus een combinatie van lichaam, hoofd en hart. Het helpt je om nu sterk te zijn én later gezond te blijven.

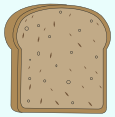
GEZOND ONTBIJT

ONTBIJT ALS EEN KAMPIOEN!

Waarom ontbijten?

Ontbijten geeft je lichaam energie om de dag goed te beginnen.
Zonder ontbijt is het moeilijker om je te concentreren op school of energie te hebben bij het sporten.

Zo ziet een gezond ontbijt eruit



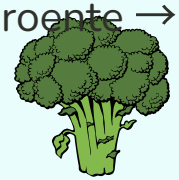
1. Volkoren brood of volkoren graanproducten → geven je energie en vezels
2. Gezond beleg zoals 100% pindakaas, kaas 30+, kipfilet of hummus

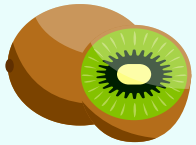


3. Melk of yoghurt (halfvol) → goed voor je botten en spieren door calcium en vitamine D



4. Fruit of groente → extra vitamines en frisse smaak





Tips

⭐ Wissel af: brood, havermout, yoghurt of fruit
⭐ Drink water of thee zonder suiker
⭐ Voeg groente toe (tomaat, komkommer, paprika) voor extra power



DRINKEN

WATER GEEFT POWER!

Waarom is drinken belangrijk?

Je lichaam bestaat voor een groot deel uit water. Als je genoeg drinkt, blijf je fit, kun je je beter concentreren en heb je meer energie.



De beste keuzes

⭐ Water → de gezondste dorstlesser
⭐ Thee zonder suiker → afwisseling zonder extra suiker
⭐ Halfvolle melk of yoghurt → goed voor botten en spieren



Beter niet te vaak:
⭐ Frisdrank, energydrink of sap uit pak → daar zit veel suiker in.
⭐ 1 glas frisdrank = wel 6 tot 7 suikerklontjes!

Tips

⭐ Neem altijd een flesje water mee naar school, sport of spel
⭐ Kies voor water met fruit erin (bijv. komkommer, limoen, citroen of mango) voor een frisse smaak
⭐ Drink verspreid over de dag, niet alles in één keer



GEZONDE LUNCH

POWER IN JE BROODTROMMEL!

Waarom lunchen belangrijk is!

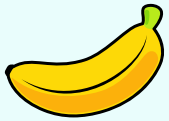
Met een goede lunch krijg je nieuwe energie om te leren, spelen en sporten. Het helpt je om de middag actief en geconcentreerd door te komen.

Zo ziet een gezonde lunch eruit

1. Volkoren brood of volkoren wrap → geeft je langdurige energie
2. Gezond beleg → 30+ kaas, kipfilet, 100% pindakaas, hummus of notenpasta
3. Groente op je brood → tomaat, komkommer, paprika of sla
4. Fruit erbij → voor extra vitamines en een frisse smaak
5. Water of halfvolle melk → beste dorstlesser bij de lunch







Tips

⭐ Wissel af tussen brood, volkoren pasta of salade
⭐ Maak een lunchbox kleurrijk met fruit en groente → dan ziet het er leuk én lekker uit
⭐ Beperk zoet beleg zoals hagelslag of chocopasta → bewaar dat voor af en toe



GEZOND AVONDETEN

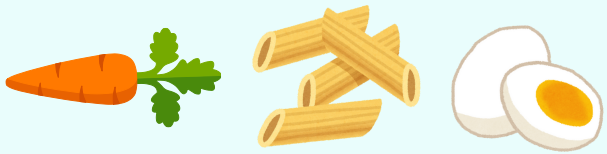
STERK AAN TAFEL!

Waarom avondeten belangrijk is?

’s Avonds vul je je energie weer aan en help je je lichaam om te groeien en te herstellen. Een goede maaltijd zorgt dat je de volgende dag weer fit bent.

Zo ziet een gezond bord eruit

⭐ Groente → vul de helft van je bord (broccoli, wortel, komkommer, salade)
⭐ Koolhydraten → een kwart van je bord (volkoren rijst, pasta of aardappelen)
⭐ Eiwitten → een kwart van je bord (kip, vis, eieren, bonen, kikkererwten of tofu)
⭐ Water → beste drankje bij het avondeten



Tips

⭐ Maak je bord kleurrijk met verschillende soorten groente
⭐ Varieer: eet niet elke dag vlees, maar kies ook eens vis of bonen
⭐ Kook samen met je kind → kinderen eten sneller wat ze zelf hebben gemaakt



GEZOND TUSSENDOORTJE

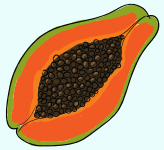
SLIM SNACKEN!

Waarom tussendoortjes belangrijk zijn?

Tussendoortjes geven je extra energie tussen de maaltijden door. Met een gezonde snack blijf je fit en houd je het langer vol om te spelen, leren of sporten.

Gezonde keuzes

⭐ Fruit → appel, banaan, papaya of mango.
⭐ Groente → snacktomaatjes, worteltjes of komkommerstukjes.
⭐ Yoghurt of kwark (halfvol, naturel) → eventueel met wat fruit of havermout.
⭐ Handje ongezouten noten.
⭐ Popcorn zonder suiker of zout als leuke afwisseling






Tips

⭐ Neem tussendoortjes mee in een bakje of zakje → zo kies je makkelijker gezond
⭐ Wissel af tussen fruit, groente en iets eiwitrijks (zoals yoghurt of noten)
⭐ Bewaar koek, chips en snoep voor speciale momenten



SPORTVOEDING

FUEL UP, PLAY STRONG!

Waarom sportvoeding belangrijk is?

Als je sport, verbrand je extra energie. Met de juiste voeding en drinken kun je beter spelen, sneller herstellen en sterk blijven.

Voor het sporten

⭐ Eet iets lichts 1–2 uur van tevoren → een banaan, volkoren boterham of yoghurt met fruit
⭐ Drink 1–2 glazen water (ongeveer 400–600 ml)

Tijdens het sporten

⭐ Bij minder dan 1 uur sporten → water is genoeg
⭐ Bij meer dan 1 uur sporten → neem water óf een sportdrank

Na het sporten

⭐Combineer eiwitten + koolhydraten voor herstel
⭐ Voorbeelden: yoghurt met fruit, een boterham met kipfilet, of melk met een banaan
⭐Drink ook weer water om je vocht aan te vullen



SLAAP & RUST



SLAPEN OM TE GROEIEN!

Waarom slaap belangrijk is?

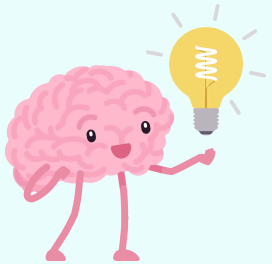
Als je slaapt, kan je lichaam herstellen en groeien. Je hersenen verwerken alles wat je hebt geleerd en je spieren worden weer sterk. Daarnaast helpt voldoende slaap ook om beter te presteren op school en sport.

Hoeveel slaap heb je nodig?

⭐ Kinderen (6–13 jaar) → 9 tot 11 uur per nacht
⭐ Jongeren (14–17 jaar) → 8 tot 10 uur per nacht

Tips voor een goede nachtrust

⭐ Ga elke avond rond dezelfde tijd naar bed
⭐ Leg je telefoon of tablet weg een half uur voor het slapen (telefoon, tablet, tv)
⭐ Zorg voor een rustige en donkere slaapkamer
⭐ Een vast ritueel (bijvoorbeeld tandenpoetsen, pyjama aan, boekje lezen) helpt om sneller in slaap te vallen



BEWEGING

BEWEGEN IS FUN!

Waarom bewegen belangrijk is!

Bewegen maakt je lichaam sterk, houdt je hoofd fit en geeft je energie. Als je elke dag actief bent, kun je beter leren, spelen en slapen.

Hoeveel beweging heb je nodig?

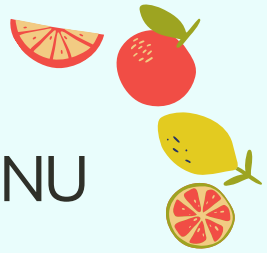
⭐ Kinderen en jongeren hebben minstens 1 uur per dag beweging nodig
⭐ Dat kan met sport, maar ook met fietsen, dansen, voetballen, zwemmen of gewoon buiten spelen



Tips om meer te bewegen

⭐ Kies iets wat je leuk vindt → voetbal, dans, zwemmen, fietsen.
⭐ Ga lopend of met de fiets i.p.v. altijd met de auto.
⭐ Beweeg samen met vrienden of familie → dat maakt het leuker.
⭐ Muziek aan → dansen telt ook als beweging!





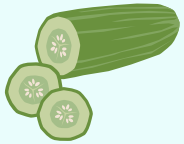
VOORBEELD WEEKMENU

Maandag

Ontbijt: volkoren brood met 100% pindakaas + banaan + glas halfvolle melk



Lunch: volkoren boterham met kipfilet en komkommer + appel + water



Snack: yoghurt met papaya



Avondeten: zilvervliesrijst, kip, broccoli + water



Dinsdag



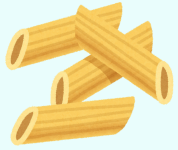
Ontbijt: havermout met halfvolle melk en appelstukjes



Lunch: volkoren wrap met hummus, sla en tomaat + sinaasappel



Snack: handje ongezouten noten + water



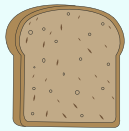
Avondeten: volkoren pasta met tomatensaus, gehakt en salade

Woensdag

Ontbijt: volkoren brood met kaas 30+ en tomaat + glas melk



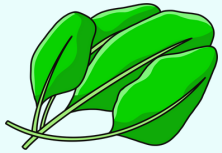
Lunch: 2 volkoren boterhammen (1 kipfilet, 1 pindakaas) + komkommerstukjes + peer



Snack: worteltjes of snacktomaatjes + water



Avondeten: aardappelen, vis, spinazie



Donderdag

Ontbijt: yoghurt met mango en een beetje havermout



Lunch: volkoren brood met hummus + paprika + appel + water



Snack: popcorn zonder suiker of zout



Avondeten: zilvervliesrijst, bonen en kipfilet + salade



Vrijdag

Ontbijt: volkoren brood met notenpasta + sinaasappel



Lunch: volkoren brood met kaas 30+, sla en tomaat + water



Snack: yoghurt of kwark met banaan



Avondeten: volkoren spaghetti bolognese + komkommersalade



Zaterdag

Ontbijt: smoothie van banaan + yoghurt + havermout



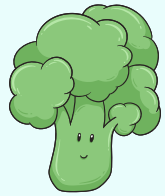
Lunch: volkoren brood met tonijnsalade + appel



Snack: handje ongezouten noten of stukjes papaya

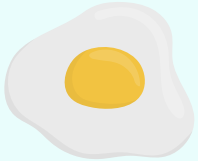


Avondeten: kip, zilvervliesrijst, wortel en broccoli



Zondag

Ontbijt: volkoren brood met ei + komkommer + glas melk



Lunch: salade met volkoren pasta, kip en groente + sinaasappel



Snack: groente of fruit naar keuze + water



Avondeten: aardappelen, kip of vis, salade



Tips

⭐ Varieer elke dag

⭐ Wissel af met brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst, aardappelen, groente en fruit

⭐ Hoe meer kleuren op je bord, hoe meer voedingsstoffen je binnenkrijgt



⭐ Let op je porties
Gebruik een bord als maat:
½ bord groente
¼ bord volkoren koolhydraten
¼ bord eiwit (kip, vis, bonen, ei)

⭐ Drink water bij elke maaltijd

⭐ Frisdrank en sap geven veel suiker en geen verzadiging

⭐ Snijd groente klein, zet fruit zichtbaar op tafel en laat kinderen meehelpen koken

⭐ Trakteer met mate

⭐ Snoep, koek en chips mogen soms, maar niet elke dag



Afsluiting

Jij kunt het verschil maken door elke dag een kleine gezonde keuze te maken.

Gezond opgroeien begint met kleine stappen: een goed ontbijt, water drinken, lekker bewegen en genoeg rust.

Fundashon Bicentini wil alle kinderen de kans geven om gezond en sterk te worden.

Samen met ouders, scholen en de buurt kunnen we dat mogelijk maken. Bedankt voor het lezen en voor jouw inzet! Samen zijn we sterk voor een gezonde toekomst.

STICHTING FUNDASHON BICENTINI

www.fundashon-bicentini.org
Email: info@bicentini-foundation.org