

KIDS CLUB

VAN WORTELTJES WORD JE BRUIN

Zonnebaden kan gevaarlijk zijn. Hoe vaker je verbrandt, hoe groter de kans dat je later huidkanker krijgt. Een anti-zonnebrandmiddel met factor 20 is dan ook geen overbodige luxe. De beschermingsfactor geeft aan hoeveel langer je in de zon kunt blijven. Wanneer je bijvoorbeeld normaal na vijf minuten verbrandt, kun je met factor 20 honderd minuten in de zon blijven. Welke factor geschikt is voor jou, hangt af van jouw huidtype, maar ook van de zonkracht en het tijdstip van de dag. Op het heetst van de dag, tussen 12.00 en 15.00 uur, kun je het beste in de schaduw blijven of een T-shirt aantrekken. Door worteltjes te eten, word je sneller bruin. Dit komt door de natuurlijke kleurstof caroteen die in wortels zit. Deze kleurstof wordt opgeslagen in je huid, waardoor je een gezonde zonnige kleur krijgt. Houd je niet van worteltjes? Ook in tomaten, tuinkers, paprika's, zalm en garnalen zit caroteen.



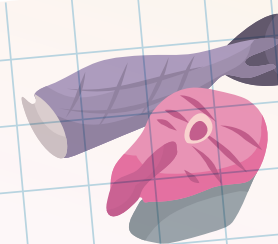
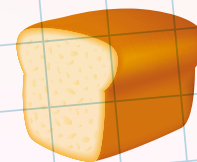
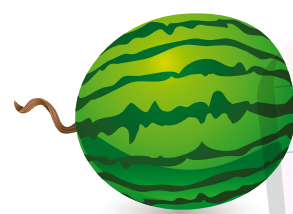
Wist je dat:
'Niezen met je ogen open onmogelijk is'



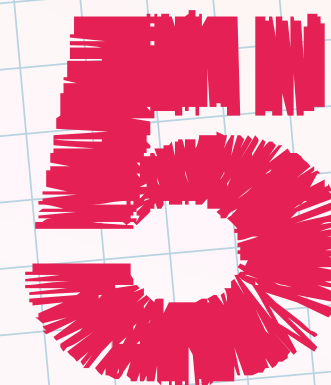
Buiten spelen is goed

Bij een gezond leven hoort voldoende beweging. Door te sporten, kun je de kans op overgewicht en allerlei ziektes verkleinen. Voldoende bewegen, betekent dat je elke dag ongeveer een half uur actief bezig bent. Dat betekent niet dat je elke dag een half uur moet sporten. Je kunt ook met de hond wandelen, naar school fietsen, in de tuin werken, stofzuigen of buiten spelen. Dat is dus helemaal niet zo moeilijk!

David (7) 'Ik vind het ziekenhuis niet zo eng. De dokter is lief en de mevrouw bij het bloedprikken zei dat ik stoer was, omdat ik alleen op de stoel ging zitten. Toen heb ik een pen gekregen met een beestje erop.'



SCHIJF VAN



Gezond eten is erg belangrijk! Dat klinkt gemakkelijk, maar toch is het moeilijker dan het lijkt! Groenten en fruit zijn gezond. Maar eet je dat alleen maar, dan mis je een aantal belangrijke voedingsstoffen. Dit komt doordat er niet één voedingsmiddel is waarin alle voedingsstoffen zitten. Daarom is het belangrijk dat je gevarieerd eet. De Schijf van Vijf kan je daarbij helpen. Deze schijf bestaat uit vijf vakken:

- 1 Groenten en fruit
- 2 Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten
- 3 Zuivel, vlees(waren), vis, ei of vleesvervangers
- 4 Vetten en olie
- 5 Drinken (vocht)

In het midden van de schijf staan ook nog vijf regels waar je je aan kunt houden als je gezond wilt eten:

- 1 Gevarieerd
- 2 Niet te veel
- 3 Minder verzadigd vet
- 4 Veel groente, fruit en brood
- 5 Veilig

Scheten laten is gezond!

Niet iedereen durft het toe te geven, maar iedereen laat wel eens een scheetje. Een tijdschrift deed onderzoek naar het scheetgedrag van volwassenen. En wat blijkt: vier op de tien ouders laat scheten als kinderen in de buurt zijn. Als vaders en moeders bij elkaar zijn, dan laten zeven op de tien een scheetje. Zonder het dus te verbergen. Volgens het tijdschrift gezond-NU is dat maar goed ook. Windjes kun je beter niet inhouden. Anders krijg je last van je buik. Als je geen scheten laat, kun je er zelfs hoofdpijn van krijgen. Hoe laat jij scheetjes? Houd je ze op of laat je ze wanneer je moet?



HOE ZIT HET MET JOUW OREN?

Het is superbelangrijk om te horen. Als je niet kunt horen, is leren praten moeilijk. Horen is ook handig om je te waarschuwen: dat er een auto aan komt bijvoorbeeld. Of dat je wakker gaat en je op moet staan. En horen is fijn! Denk maar eens aan je lievelingsmuziek, de stem van je moeder of het ruisen van de zee. Je kunt het je waarschijnlijk niet meer herinneren, maar jouw gehoor is al verschillende keren gecontroleerd. Dat begon al vlak na je geboorte op het consultatiebureau en bij de schoolarts. Het is belangrijk om je gehoor goed in de gaten te houden. Om er achter te komen of je goed hoort, kun je zelf je oren testen op www.kinderhoortest.nl. Die test is speciaal gemaakt voor kinderen van 4 tot 12 jaar. Het is heel makkelijk. Je krijgt negen plaatjes te zien. Om de paar tellen hoor je een woord, bijvoorbeeld duim, vuur of boek. Bij elk woord hoor je ook ruis op de achtergrond. Daardoor is het soms best moeilijk om het woord te verstaan. Klik op het plaatje dat je gehoord hebt of op het vraagteken als je het echt niet weet. Als je klaar bent met de test, krijg je gelijk de uitslag. Als die niet goed is, kun je naar de huisarts of de oorarts gaan. Grote kans dat die er wat aan kan doen.