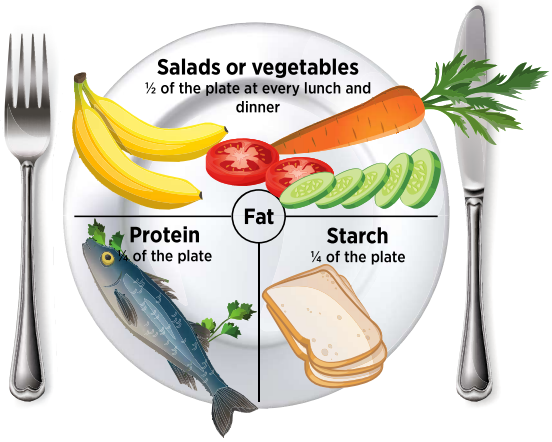
Maak die regte keuses >>> vir ’n gesonde lewe!

As jy die regte keuses maak, sal jy goed lyk en goed voel. Om gesonde keuses te maak is ook belangrik vir die voorkoming van siektes.

Wenke vir ’n gesonde lewe



1. Jy is wat jy eet ... kyk na die inhoud van die “perfekte” ontwerpersbord

- Eet elke dag ’n verskeidenheid voedselsoorte om al die noodsaaklike voedingstowwe in te neem
- Maak jou bord kleurvol en korrelrig! Vrugte en groente bied vitamine en minerale wat jou oë sal ophelder, jou vel gesond hou, jou hare laat blink en jou liggaam teen baie siektes sal beskerm.
- Voedsel wat proteïene bevat, maak jou spiere sterk. Eet vleis met min vet. Peulgewasse (lensies, ertjies, bone) is ook ’n goeie bron van kragtige proteïene!
- Styselagtige voedsel met baie vesel en graan sal jou langer versadig hou en help keer dat jy vet word!

2. Beperk “soms”-kosse ... jy sal goed lyk én goed voel

- “Soms”-kosse = gemorskos of lekkernye
- Hierdie kossoorte bevat dikwels baie vet, sout en/ of suiker. Dit kan tot oorgewig lei, jy sal traag wees en dit verhoog jou kanse om leefstylsiektes te ontwikkel. Los dit dus maar vir spesiale geleenthede!
- Beveg vet! Eet minder vetterige, gebraaide en olierige kos.
- Skud die soutgewoonte af! Gebruik sout spaarsaam: wees op die uitkyk vir verborge sout in lekkernye (bv. aartappelskyfies) en souterige kos (bv. polonie, weense worsies en wegneemetes). Daar is genoeg sout in ons dieet; dit is dus nie nodig om sout aan tafel by te voeg nie.
- Tem jou soettand! Eet minder suiker en soetgoed (bv. soet gaskoeldrank, lekkers, koek, oliebolle).
- Sit gesonde kos in jou kosblik of koop ’n gesonde toebroodjie eerder as gemorskos / wegneemetes wat propvol ongesonde vet, sout en suiker is.

3. Doen oefeninge om jou liggaam en verstand te stimuleer!

- Beweeg meer, wees aktief en eet gesond. Dit is die beste manier om te verhoed dat jy gewig optel en siektes ontwikkel.
- Ontspan saam met jou vriende en raak fiks! Gaan stap of sluit aan by die rugby-, sokker- of swemspan of beoefen jou gunsteling sportsoort!
- Skakel af ... Beperk skerm-tyd (bv. TV, die internet, rekenaarspeletjies, sosiale netwerke op jou foon) en kom aan die beweeg! Versterk liewer jou sosiale lewe: dans meer, stap met jou vriende tot by die winkelsentrum of die park, ens.

4. Wees wys – moenie rook of dwelms gebruik nie!

- Moet nooit begin rook of dwelms gebruik nie – dit is verslawend en kan jou dood veroorsaak. Bly dus weg daarvan!
- Moenie ander mense se tweedehandse rook inasem nie. Dit is net so gevaarlik en stel jou in gevaar. Moedig jou vriende en gesinslede aan om op te hou – ter wille van jou gesondheid en hulle s’n!
- Indien jy rook of dwelms gebruik, vra hulp om op te hou.

5. Dink na oor wat jy drink!

- Raak ontslae van soet gaskoeldrank wat jou vet maak; drink gereeld gesonde, vars water!
- Jy hoef glad nie alkohol te drink nie. Dit verhoog jou kanse om siektes op te doen en om in ongelukke betrokke te raak. Dit kan jou in gevaarlike situasies laat beland.

Wat is ’n gesonde lewenstyl?

Gesonde lewenstyle handel oor die maak van keuses wat mense van alle ouderdomme kan help om beter lewensgehalte te geniet.

Gesonde lewenstyle begin met:

Die regte voedsel

- Eet ’n VERSKEIDENHEID kossoorte.
- Eet BAIE vars vrugte & groente, graan & bone
- Eet MIN vet, suiker en sout
- Drink BAIE water!

Daaglikse oefening

- Enige persoon van enige ouderdom kan baat vind!
- Beweeg energiek vir 30 minute per dag!
- Stap, dans, speel, spit in die tuin – enige aktiwiteit wat jy geniet!

Gesondheid

- Ondergaan gereelde gesondheidstoetse
- Bly weg van tabak en dwelms
- As jy ’n probleem het, vra jou gesondheidswerker of maatskaplike werker vir hulp.

Maak die gesonde keuse en geniet die lewe TEN VOLLE!!