Voedingsles 12

Slaap en ontspanning

In deze les bespreken we slaap, ontspanning en voeding. Deelnemers leren hoe voeding invloed heeft op hun slaap, en leren hoe zij bewust kunnen ontspannen.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit les 12 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Nachtrust en stress
We slapen ongeveer een derde van ons leven, en dat is essentieel voor onze gezondheid. Slaap verloopt in cycli van 90–120 minuten, die we 3–5 keer per nacht doorlopen. Elke cyclus bestaat uit vier fasen:

- **Sluimerfase**: overgang van wakker naar slapen. De ademhaling wordt trager en je spieren ontspannen.
- **Lichte slaap:** begin van de slaap, je hartslag en ademhaling vertraagt, maar je kan nog snel wakker worden
- **Diepe slaap:** belangrijk voor lichamelijk herstel, als je uit deze slaap gewekt wordt ben je gedesoriënteerd en heb je tijd nodig om je te realiseren waar je bent.
- **REM-slaap:** de droomslaap die heel belangrijk is voor mentale verwerking; nodig om de ervaringen die we tijdens de dag hebben opgedaan te verwerken

Ook stress heeft invloed op je gezondheid. Door elke dag een paar keer bewust te ontspannen, verminder je stress en blijft ook je lichaam gezonder.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
- Voedingstips om beter te slapen
- Recept van de week: Zoete Spruitjes

Powerpoint

Werkvormen
Interactief stellingenspel waarbij deelnemers aangeven of ze de stelling over slaap herkennen of niet.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 12

Slaap en ontspanning

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: producten, etiketten, boodschappen, lijstjes etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Hoe ziet het actieve moment in deze les eruit? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*