Slaap en ontspanning

Voedingstips om beter te slapen

We slapen ongeveer een derde van ons leven. Een goede nachtrust is belangrijk voor je gezondheid. Te weinig slaap kan op de lange termijn zorgen voor klachten, zoals overgewicht, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten.

Wat kan je beter wel doen?

- ☐ Eet gezond en gevarieerd volgens de Schijf van Vijf
- ☐ Drink 's avonds kruidenthee, bijvoorbeeld kamille. Neem dit het liefst in het uur voordat je gaat slapen
- ☐ Heb je nog trek in de avond? Kies dan voor een lichte avondsnack (bijv. een volkoren cracker met hartig beleg)
- ☐ Zorg dat je genoeg vitamines en mineralen binnenkrijgt

Wat kan je beter niet doen?

- ☐ Neem geen koffie, zwarte thee, cola, chocolade of alcohol vlak voor het slapen.
- ☐ Eet geen zware, vette of sterk gekruide maaltijden laat op de avond
- ☐ Heb je last van je darmen in de nacht? Eet dan 's avonds geen ui, peulvruchten of koolsoorten.

Probeer uit wat voor jou werkt. Kleine veranderingen kunnen al helpen om beter te slapen.

Recept van de week

Zoete Spruitjes

Deze week kan je Zoete Spruitjes uitproberen thuis! Het is een gezond, simpel en goedkoop recept dat past bij een gezonde leefstijl. Probeer dit thuis te maken en vertel tijdens de volgende les hoe het is gegaan en/of waar je tegenaan bent gelopen.

Ingrediënten

- 125 gram aardappelen
- 100 gram kippendijfilet
- 200 gram spruiten
- 1 appel
- een handje rozijnen
- milde olijfolie
- peper
- zout

Voorbereiding: 10 minuten

1. Schil de aardappelen, spoel ze af en zet ze onder water in de pan
2. Snijd de kipfilet in repen of blokjes, leg op een bord en bestrooi met peper (was de snijplank meteen als je klaar bent!)
3. Maak de spruitjes schoon en doe ze in een kookpan met een laag water
4. Spoel de rozijnen in een zeef af en leg ze in een bakje of op een bord
5. Schil de appel, snijd deze in stukjes, en leg ze in een bakje

Koken: 20 minuten

6. Zet de aardappelen op het vuur
7. Kook de aardappelen gaar (prik met een vork in de aardappel, gaar = valt uit elkaar)
8. Ondertussen tijdens het koken van de aardappelen
9. Verwarm 1 eetlepel milde olijfolie in de hapjespan
10. Bak de kip ongeveer 10 minuten gaar en bruin (gaar = wit en dradig van binnen bij doorsnijden)
11. Kook de spruitjes in het water in ongeveer 8 minuten gaar (gaar = je kan er makkelijk in prikken)
12. Kook de laatste minuut de rozijnen mee
13. Bak in de olie van de kip de blokjes appel
14. Giet de aardappelen af
15. Giet de spruitjes af
16. Meng de spruitjes, rozijnen en appelstukjes
17. Serveer de aardappelen erbij

Eet smakelijk!

Lekker voor weinig, budgetkookboek vol gezonde en betaalbare recepten voor 2,25 euro per persoon, Voedingscentrum, prijzen 2022