



FrieslandCampina nl

**Institute**

for dairy nutrition and health

# Beweeegplanner



# Beweegplanner

Bewegen is goed voor je. Het houdt je fit en het verkleint het risico op chronische ziekten. Meer bewegen en minder zitten is voor veel mensen een uitdaging. Met deze Beweegplanner kun je samen met een patiënt/cliënt zijn of haar dagelijkse beweging plannen en evalueren. Door de voorgenomen lichaamsbeweging te vergelijken met de gerealiseerde, kun je samen naar de goede punten en de knelpunten kijken en deze aanpakken.

De Belgische Norm voor gezond bewegen is gericht op het behoud en onderhouden van gezondheid. De norm verschilt per leeftijdscategorie en is een minimum. Meer bewegen mag altijd.

**TABEL 1** Bewegnorm per leeftijdscategorie

	<b>Peuters en kleuters (1 t/m 5 jaar)</b>	<b>Kinderen en jongeren (6 t/m 17 jaar)</b>	<b>Volwassenen (18 t/m 64 jaar)</b>	<b>Ouderen (65+)</b>
<b>Licht intensief</b>	3 uur/dag lichte, matige of hoog intensieve beweging	Het grootste deel van de dag	Het grootste deel van de dag	Het grootste deel van de dag
<b>Matig en hoog intensief</b>	3 uur/dag lichte, matige of hoog intensieve beweging	60 min./dag, waaronder minstens 3x/week hoog intensieve of bot- en spierversterkende activiteiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minstens 150 min./week matig intensief, of:</li> <li>• Minstens 75 min./week hoog intensief, of:</li> <li>• Minstens 150 min./week gecombineerd matig en hoog intensief</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minstens 150 min./week matig intensief, of:</li> <li>• Minstens 75 min./week hoog intensief, of:</li> <li>• Minstens 150 min./week gecombineerd matig en hoog intensief</li> </ul>
<b>Activiteiten voor bot- en spierversterking</b>		Als onderdeel van de 60 min./dag ook minstens 3x/week hoog intensieve of bot- en spierversterkende activiteiten	2x per week	3x per week

Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017

**TABEL 2** Intensiteit van diverse activiteiten

<b>Activiteiten met lichte intensiteit (MET*-waarde 1,6-2,9)</b>	<b>Activiteiten met matige intensiteit (MET*-waarde 3-6)</b>	<b>Activiteiten met hoge intensiteit (MET*-waarde &gt;6)</b>
Strijken	Rustig zwemmen	Competitie zwemmen
Auto wassen	Rustig wassen	Touwspringen
Boodschappen doen	Rustig traplopen	Traplopen met volle boodschappentas
Licht tuinierwerk	Harken in de tuin	Spitten in de tuin
Rustig wandelen	Stevig wandelen	Joggen
Muziekinstrument bespelen	Fietsen (15 km/uur)	Snel fietsen (21 km/uur)

\* MET: Metabolic Equivalent. Dit is een meeteenheid om uit te drukken hoeveel energie een bepaalde fysieke inspanning kost ten opzichte van de benodigde energie in rust.

Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017



Deze beweegplanner is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute. Wilt u als voedings- of gezondheidszorgprofessional meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute.

www.frieslandcampinainstitute.com  
institute@frieslandcampina.com

## België

www.frieslandcampinainstitute.be  
institute.be@frieslandcampina.com

Ook zijn wij te volgen op:

 @FCInstitute\_NL  
 /FrieslandCampinainstitute

**Disclaimer** © FrieslandCampina 2018

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie januari 2018, België

# Beweegplanner

Bewegen is gezond en doet je goed. Het houdt je fit en het verkleint het risico op chronische ziekten. Deze Beweegplanner biedt ondersteuning bij de wens om meer te bewegen. Het geeft inzicht hoeveel je nu al beweegt en helpt om meer bewegen slim in te passen in het dagelijkse leefpatroon.

Bedenk op een vast moment in de week, voor alle dagen van de week wat je aan beweging en sport wilt gaan doen en schrijf dit op in de tweede kolom. Geef aan wat je gaat doen en hoe lang je denkt te gaan bewegen. Vink elke dag af wat je hebt gedaan. Zo zie je eenvoudig of je doel bereikt is.

Doel van deze week \_\_\_\_\_ dagen bewegen.  
Per dag gemiddeld \_\_\_\_\_ minuten bewegen.

Week: _____	Wat ga ik doen?	Wat heb ik gedaan?	Hoe lang? ○ = 10 minuten
<b>Maandag</b>			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
<b>Dinsdag</b>			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
<b>Woensdag</b>			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
<b>Donderdag</b>			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
<b>Vrijdag</b>			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
<b>Zaterdag</b>			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
<b>Zondag</b>			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
<b>Aantal dagen bewogen _____ dagen</b>		<b>Per dag gemiddeld _____ minuten</b>	<b>Doel behaald _____ ja/nee</b>

**Heb je het gestelde doel bereikt?** **Goed gedaan!** Beloon jezelf door te luisteren naar mooie muziek, lees een leuk boek of een mooi tijdschrift of ga iets anders doen wat je leuk vindt.



FrieslandCampina nir

**Institute**  
for dairy nutrition and health

## Bewegen voor een betere gezondheid

Voor je gezondheid is het goed om minstens een half uur te bewegen en niet te lang achtereen stil te zitten. Onder bewegen wordt verstaan dat de ademhaling intensiever wordt en het hart sneller gaat kloppen. Ga liever niet slenteren in de stad, maar stap stevig door of fiets in een pittig tempo. Ook een huishoudelijke klus telt mee. Je hoeft niet aaneengesloten te bewegen. Het mag gerust een optelsom zijn van verschillende activiteiten op een dag.

### Bewegen slim gepland

Bewegen zou eigenlijk net zo normaal moeten zijn als tandenpoetsen. Een gewoonte die je doet zonder er bij na te denken. Een gewoonte moet echter groeien. Zolang bewegen nog geen vast onderdeel van de dag is, helpt het om bewegen slim in te plannen. Deze Beweegplanner kan hiervoor een steuntje in de rug zijn.

### Goede voeding

Wat kun je het beste eten en drinken als je regelmatig beweegt? Het begint allemaal met een goede basis: een voeding met voldoende basisvoedingsmiddelen en veel variatie volgens de voedingsdriehoek. Dus volop groente, fruit, aardappelen, rijst, pasta, wit vlees, vis, plantaardige oliën, melk en melkproducten, noten, zaden en peulvruchten. Deze producten leveren alle voedingsstoffen die je lichaam elke dag nodig heeft. Maak bewust een gezonde keuze. Sport je regelmatig? Dan is het belangrijk om rond de inspanning extra te letten op de inname van vocht, energie (in de vorm van koolhydraten) en proteïnen (oftewel eiwitten). Na intensief sporten heb je je spieren flink aan het werk gezet en is het goed iets te eten of te drinken. Denk bijvoorbeeld aan zuivelproducten. Deze leveren eiwitten, maar ook andere voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Eiwitten dragen bij aan het behoud en de groei van je spieren.

### Bewegen

Gezond eten en genoeg bewegen zorgen samen voor een gezond gewicht. Je lichaam verbruikt de meeste energie voor noodzakelijke processen in ons lichaam. Denk aan het kloppen van je hart, je spijsvertering en de werking van diverse organen. Dit wordt ook wel het rustmetabolisme genoemd. Door beweging verbruik je extra energie. Bewegen kan afvallen makkelijker maken en het jojo effect voorkomen.

Kijk in het schema hoeveel minuten je moet bewegen voor welke tussendoortjes. Maak bewust een gezonde keuze en kies bijvoorbeeld een stuk fruit, een boterham of een handje ongezoeten noten. Je kunt ook kiezen voor een kommetje halfvolle yoghurt of een ander halfvol zuivelproduct.

### Hoeveel verbrand ik met bewegen?\*

		Energie (kcal)	Wandelen (minuten)	Fietsen (minuten)	Zwemmen (minuten)
Snoepje	1 stuk 5 gram	17	3	2	1
Appel	1 stuk 135 gram	81	14	9	6
Evergreen rozijnen	1 stuk 19 gram	71	16	11	6
Kroket	1 stuk 65 gram	153	32	22	13
Cornetto ijs	1 stuk 70 gram	208	45	30	18
Water	1 glas 150 ml	0	0	0	0
Frisdrank	1 glas 150 ml	62	33	22	13
Sportdrank	1 flesje 330 ml	200	43	29	17
Chocolade-melk halfvol	1 glas 150 ml	120	26	17	11

Bron: [www.caloriewegwijzer.nl](http://www.caloriewegwijzer.nl)

\* De waarden zijn een gemiddelde en geven een indicatie. Dit kan per individu verschillen.

Deze informatie wordt aangeboden door het FrieslandCampina Institute. Voor een persoonlijk advies adviseren wij contact op te nemen met een voedings- of gezondheidsprofessional.

Versie januari 2018, België

#### Tip 1

Maak tijdens de lunchpauze een wandeling. Zet samen met je collega's een wandelroute uit en neem je boterhammen mee voor onderweg.

#### Tip 2

Probeer bij alles wat je doet extra beweging te pakken. Neem vaker de trap, loop naar je collega's in plaats van e-mailen, fiets naar de winkel of stap een halte eerder uit de bus en loop de laatste tien minuten naar je werk of je huis.

#### Tip 3

Houd je niet van sporten? Kies dan een bewegingsactiviteit die je wel leuk vindt. Ga wandelen met een collega, fietsen met je gezin of zwemmen met een vriend(in). Samen bewegen is niet alleen gezelliger, je houdt het ook nog eens langer vol!

#### Tip 4

Heb je tijdens het bewegen last van lichamelijke klachten? Bij gespecialiseerde sportscholen en bij fysiotherapeuten worden vaak beweegprogramma's op maat aangeboden.