



### Wat gebeurt er in je lichaam als je sport?

Tijdens het sporten ga je sneller ademen, omdat je spieren meer zuurstof nodig hebben. Je hart gaat sneller kloppen, omdat je bloed sneller moet stromen.

Het bloed brengt de zuurstof naar je spieren.

Ook word je vaak rood en ga je zweten.

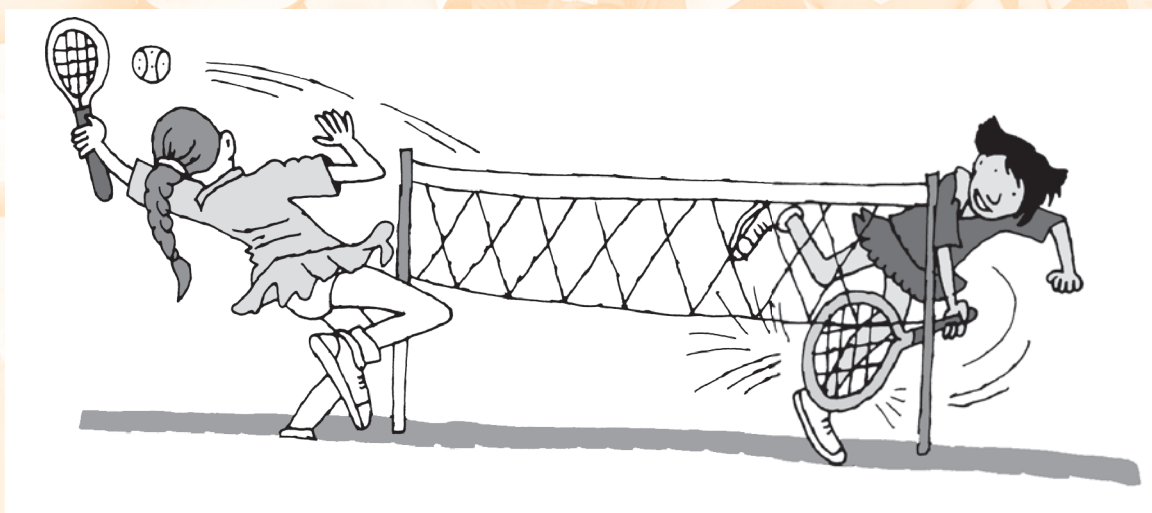


### Waarom doe je een warming-up?

Een warming-up zorgt ervoor dat je spieren warm worden.

Zo worden je spieren voorbereid op het echte sporten.

Ook kom je zo in de goede stemming om te gaan sporten.



## Waarom ga je hijgen als je sport?

Als je sport ga je sneller ademen, omdat je spieren meer zuurstof nodig hebben. De zuurstof komt via je longen in je bloed. Het bloed vervoert de zuurstof naar je spieren. Spieren gebruiken de zuurstof om te werken.

Je hart gaat sneller slaan, omdat het bloed sneller door je lichaam moet stromen. Je gaat zweten, omdat je lichaam warmte kwijt wil raken.



## Wat is gezond eten?

Gezond eten gaat volgens de Schijf van Vijf. Het eten is ingedeeld in vijf vakken. Je eet gezond als je iedere dag uit alle vakken iets kiest.



de Schijf van Vijf

## ⊕ *Wat mag je voor het sporten eten?*

Je mag voor het sporten voedsel eten zonder veel vet en vezels.

Dat is licht verteerbaar.

Dit eten wordt snel opgenomen in het bloed.

Het bloed brengt de voedingsstoffen naar de spieren.

Daar verbranden de voedingsstoffen.

Er komt energie vrij om de spieren hun werk goed te laten doen.

Je moet ook genoeg drinken.



## ⊕ *Wat is een cooling-down?*

Na het sporten doe je wat rekoefeningen voor je armen en benen.

Of je doet ontspanningsoefeningen op muziek. Je kunt ook in looppas een rondje langs het veld lopen. Onder de douche spoel je het zweet van je lichaam.

