

JONGE HELDEN

TRAINING

Wat is de Jonge Helden Training?

Met de Jonge Helden Training ga je aan de slag met speelse oefeningen die kinderen helpen om te gaan met uitdagingen die bij een nierziekte komen kijken. Sommige oefeningen kun je zelfstandig doen, andere doe je juist samen met je familie. Past het onderwerp van deze training niet helemaal bij je? Kijk dan naar de lijst van onderwerpen hieronder of er misschien een andere training voor jou tussen zit:

- Omgaan met zorgen
- **Anders eten**
- Vervelende vragen
- Dingen missen op school
- Omgaan met boosheid
- Uitrusten en herstellen

Voor wie zijn de trainingen?

De trainingen zijn gemaakt voor kinderen die naar de basisschool gaan. Ieder onderwerp bevat twee trainingen: één voor de jongere kinderen (training A) en één voor de oudere kinderen (training B). Op nieren.nl kun je alle trainingen downloaden en zelf printen. Ook lees je hier hoe je als ouder je kind kunt coachen.

Anders eten - Training A

In deze training ga je op reis met de zoute zeevaarder. Je leert over je nieren en over zout. En natuurlijk over eten! Door de drie opdrachten te volbrengen, kun jij ook een zoute zeevaarder worden.

Scan de QR code hieronder of ga naar www.nieren.nl/jonge-helden-training voor de andere trainingen en meer informatie.

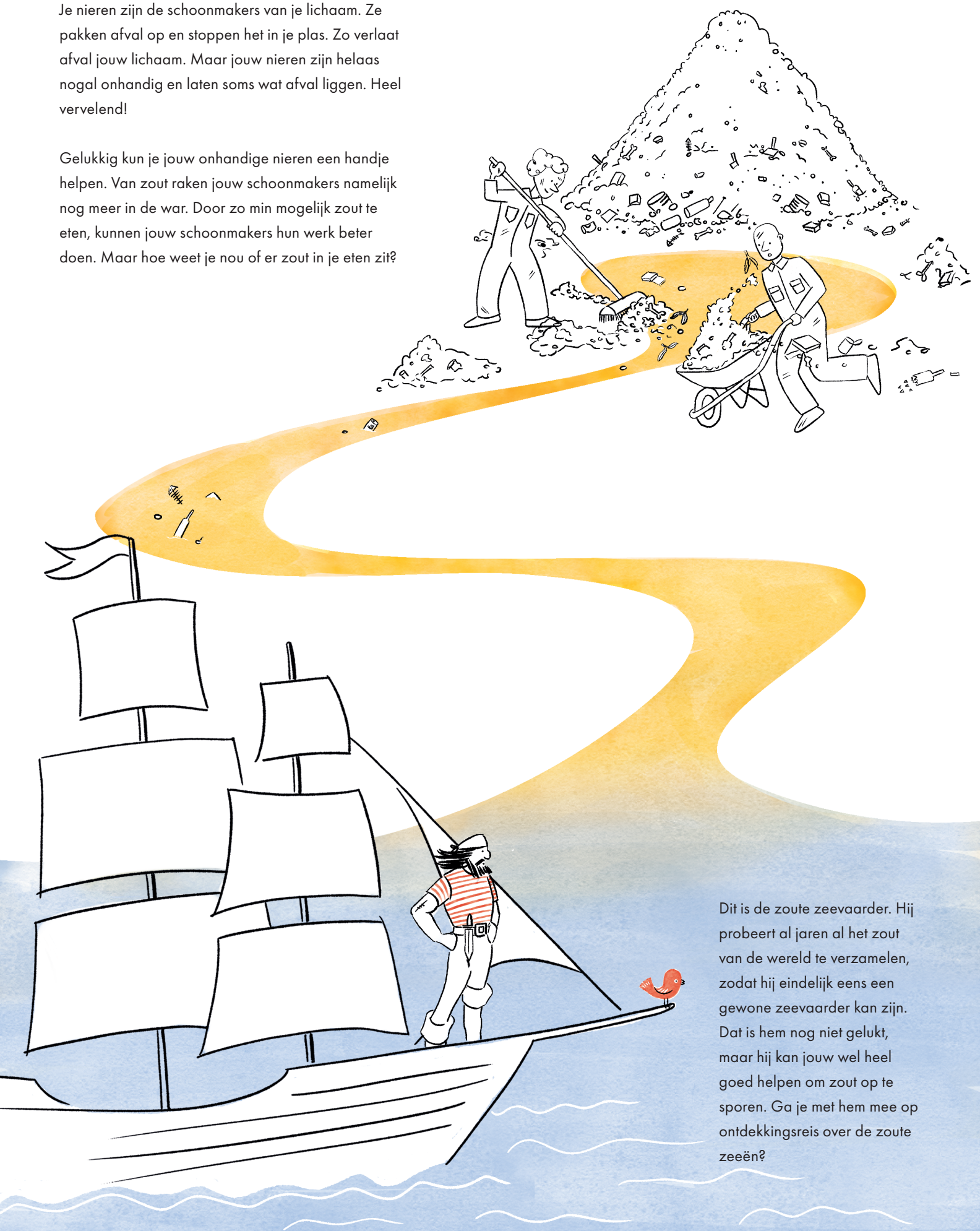


Tekst & ontwerp:
Reframing Studio, Amsterdam
Emotion Studio, Rotterdam

Jouw nieren en zout

Je nieren zijn de schoonmakers van je lichaam. Ze pakken afval op en stoppen het in je plas. Zo verlaat afval jouw lichaam. Maar jouw nieren zijn helaas nogal onhandig en laten soms wat afval liggen. Heel vervelend!

Gelukkig kun je jouw onhandige nieren een handje helpen. Van zout raken jouw schoonmakers namelijk nog meer in de war. Door zo min mogelijk zout te eten, kunnen jouw schoonmakers hun werk beter doen. Maar hoe weet je nou of er zout in je eten zit?

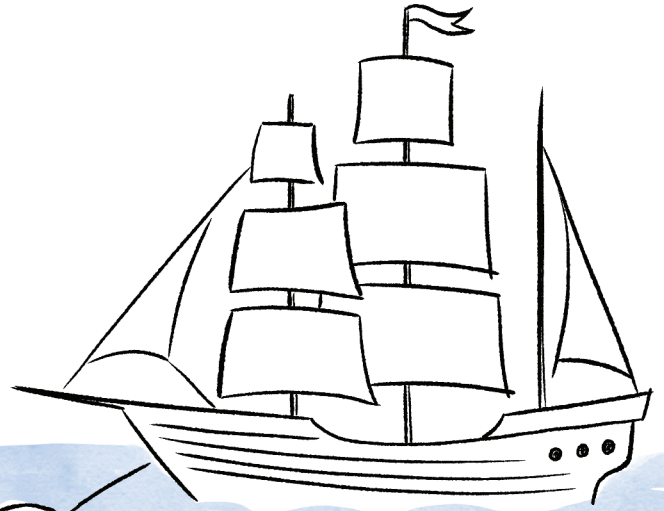


Dit is de zoute zeevaarder. Hij probeert al jaren al het zout van de wereld te verzamelen, zodat hij eindelijk eens een gewone zeevaarder kan zijn. Dat is hem nog niet gelukt, maar hij kan jou wel heel goed helpen om zout op te sporen. Ga je met hem mee op ontdekkingsreis over de zoute zeeën?

Op reis met de zoute zeevaarder

OPDRACHT 1

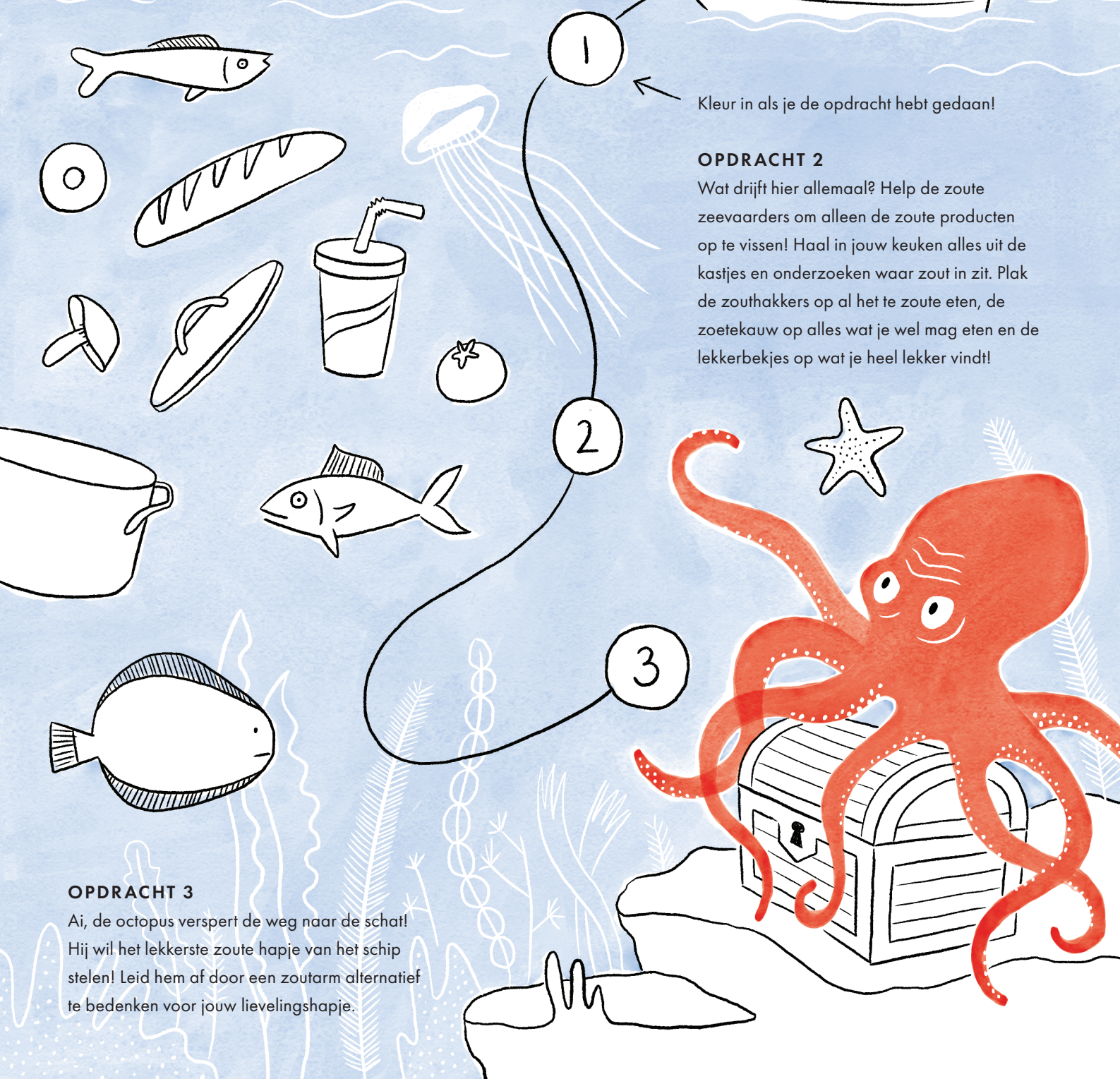
De zoute zeevaarder heeft een boel bemanningsleden die altijd met hem meegaan op avontuur. Op een schip is het belangrijk dat de zeevaarder zijn bemanning goed uitlegt wat ze moeten doen. Met wie ga jij vaak op avontuur? Leg hem of haar uit waarom je altijd goed moet kijken of er zout in je eten zit. En hoe kan hij of zij jou hierbij helpen?



Kleur in als je de opdracht hebt gedaan!

OPDRACHT 2

Wat drijft hier allemaal? Help de zoute zeevaarders om alleen de zoute producten op te vissen! Haal in jouw keuken alles uit de kastjes en onderzoek waar zout in zit. Plak de zouthakkers op al het te zoute eten, de zoetekauw op alles wat je wel mag eten en de leukerbekjes op wat je heel lekker vindt!



OPDRACHT 3

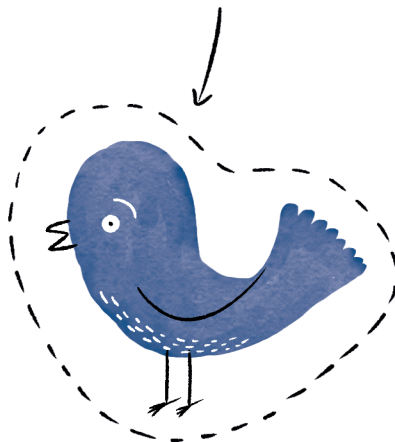
Ai, de octopus verspert de weg naar de schat! Hij wil het lekkerste zoute hapje van het schip stelen! Leid hem af door een zoutarm alternatief te bedenken voor jouw lievelingshapje.

Bemanningsleden knipvel

de zouthakker speurt al het zoute
eten op



de zoetekauw heeft een goede
neus voor zoutarm eten



en de lekkerbek zoekt alle
lekkere hapjes op en zorgt dat
het gezellig blijft aan boord

