

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 B

In deze training ontdek je dat je niet de enige bent die niet altijd alles mag eten wat hij wil. Daarna ga je experimenteren om te zien hoe je je smaak op slimme manieren kunt beïnvloeden.

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

ALS JE NIEREN ZIEK ZIJN IS HET BELANGRIJK OM EXTRA GOED VOOR ZE TE ZORGEN. HET KAN ZIJN DAT JE DAAROM ANDERS MOET ETEN DAN NORMAAL. DAT IS NOU NIET BEPAALD LEUK. OF EIGENLIJK BEST WEL STOM.

MAAR WIST JE DAT JIJ NIET DE ENIGE BENT DIE NIET ZOMAAR ALLES KAN ETEN WAAR DIE ZIN IN HEEFT? DEZE BEROEMDE MENSEN HEBBEN ER OOK LAST VAN:

HALL OF FAME



CHRISTIAN BALE MOEST VOOR EEN FILMROL HEEL VEEL AFVALLEN. HIJ LEEFDE VAN EEN APPEL, WATER EN EEN KOP KOFFIE PER DAG. DAARNA MOEST HIJ JUIST WEER AANKOMEN VOOR DE ROL VAN BATMAN EN AT HIJ ALLEEN MAAR PIZZA EN IJS.



ASTRONAUTEN ETEN EEN SOORT VAN BABYVOEDING IN DE RUIMTE



TOPSPORTERS VERBRUIKEN VEEL ENERGIE, DAAROM ETEN ZE EXTRA VITAMINEN, SUPPLEMENTEN EN POEDERIGE EIWITDRANKJES



Jij

VOEG JEZELF TOE AAN DEZE LIJST VAN BIJZONDERE ETERS. EN SCHRIJF ERBIJ WAT JIJ NIET MAG ETEN. VRAAG OM HULP ALS JE HET NIET PRECIES WEEET.

MAG NIET:

MAAK VAN JE KEUKEN EEN LABORATORIUM

EEN DIEET IS AL INGEWIKKELD GENOEG,
DUS JE MAG HET GERUST EEN BEETJE
LEUKER MAKEN VOOR JEZELF!

IN DIT KEUKENLAB GA JE PROEFJES DOEN OM
JE SMAAK TE MANIPULEREN MET JE ZINTUIGEN.
SMAAK IS 1 VAN DE 5 ZINTUIGEN.
MAAR DE ANDERE ZINTUIGEN SPELEN
OOK EEN GROTE ROL OM TE BEPALEN
OF JE IETS LEKKER VINDT.
PROBEER MAAR!

WIST JE DAT

ALS JE VEEL ZOUT EET,
PROEF JE HET STEEDS
MINDER. JE HEBT DAN DUS
MEER ZOUT NODIG OM HET
TE KUNNEN PROEVEN!



OPSTELLING
EXPERIMENT 1



EXPERIMENT 1: RAAD DE SMAAK

- ① VERZAMEL 5 VERSCHILLENDE INGREDIËNTEN EN LEG ZE OP TAFEL
- ② DOE EEN PROEFPERSOON EEN BLINDDOEK OM EN EEN WASKNIJPER OP ZIJN NEUS.
- ③ LAAT HEM DE INGREDIËNTEN PROEVEN. RAADT HIJ WAT HET IS?

RESULTATEN

INGREDIËNT	GOED ANTWOORD	GERADEN ANTWOORD
1		
2		
3		
4		
5		

EXPERIMENT 2: MUZIEKSMAAK

BENODIGDHEDEN

- * IETS WAT JE LEKKER VINDT
- * IETS WAT JE VIES VINDT
- * MUZIEK



PROBEER OF JE JE SMAAK KUNT **BEÏNVLOEDEN** MET MUZIEK. NEEM IETS WAT JE LEKKER VINDT EN IETS WAT JE MINDER LEKKER VINDT. PROBEER VERSCHILLENDE MUZIEKSOORTEN. WANNEER SMAAKT HET HET ALLERLEKKERST? EN WANNEER HET **ALLERVIEST**?

ETEN	LEKKER LIED	VIES LIED



WIST JE DAT

EEN WETENSCHAPPER IN ENGELAND HEEFT ONDERZocht HOE MUZIEK JE SMAAK BEÏNVLOEDT? HIJ BEWEERT DAT PASTA LEKKERDER SMAAKT BIJ ITALIAANSE MUZIEK. FRUIT SMAAKT ZOETER BIJ PIANOMUZIEK. EN SNELLE MUZIEK ZORGT ERVOR DAT DE SMAAK **SNELLER** WEGGAAT.



EXPERIMENT 3: EXPERIMENTEREN MET TRAKTEREN

BENODIGDHEDEN
RECEPT + BOODSCHAPPENLIJST
+ OUDER + PROEFPERSOON

1. ZOEK EEN LEKKER RECEPT OP DAT JIJ HELEMAAL MAG ETEN.
2. MAAK HET MET JE OUDERS
3. TRAKTEER IEMAND OP JOUW ZELFGEMAAKTE SNACK. VINDEN ZE HET **LEKKER**? HEBBEN ZE IETS GEMIST?

BONUS

MET AL HET ZOUT DAT JE BESPAART KUN JE LEUKE PROEFJES DOEN!

BIJVOORBEELD EEN **ZOUTKRISTAL** MAKEN

BENODIGDHEDEN:
GLAS + HEET WATER + ZOUT + **THEELEPEL** + DONKER BORD

1. VUL HET GLAS VOOR DE HELFT MET WATER
2. VOEG **3 THEELEPELS** ZOUT TOE
3. ROER IN HET GLAS TOT ALLE ZOUTKORRELS ZIJN OPGELOST
4. BEDEK HET BORD MET EEN DUN LAAGJE VAN HET ZOUTWATER

LAAT HET BORD OP DEZELFDE PLEK STAAN EN WACHT 3 DAGEN...