

Leerlingen 10 dagen zonder suiker fitter, niet slap en futloos



- —
- —
- —
- —
- —

- —
—
- —
—
- —
—
- —
—

Leerlingen 10 dagen **zonder suiker** fitter, niet slap en futloos en beter geconcentreerd. Dit is de juiste weg, al die suiker zorgt voor steeds meer problemen in onze maatschappij. En dit eenvoudige experiment toont dat nog eens duidelijk aan. Dat is heel wat anders dan het discutabele 'gezonde' schoolontbijt, gesponsord door het bedrijfsleven en nog steeds niet echt gezond.

Toen ik uit school kwam kreeg ik wat te drinken en misschien een koekje of snoepje en ging ik buitenspelen tot het eten. Door het buitenspelen ben je veel gezonder en verbrand je meer energie en ik kreeg ook bijna geen ['ongezonde' suikers](#) binnen. Dat is nu wel anders, er wordt veel meer TV gekeken en spelletjes gespeeld en veel minder buiten gespeeld en kinderen krijgen veel meer ongezonde suikers binnen, zegt biologie-docente Jessica Jansen van het Dockinga College in Dokkum.

De voedingsindustrie weet onze jeugd en volwassenen goed te verleiden, of eigenlijk te [misleiden](#), waardoor er veel ongezonde frisdranken en snoep gekocht worden. En ook de producten die verkocht worden als gezond en duurzaam blijken ongezonde stoffen te bevatten en zijn meestal niet zonder suiker. Daarom besloot Jessica Jansen om 90 leerlingen 10 dagen lang geen suiker te laten eten, vreemd genoeg ware de leerlingen enthousiast.

Zonder suiker fitter en minder concentratie- en gezondheidsproblemen

Zonder suiker betekend geen snoep, ijsjes en taart en ook geen zoet beleg op je brood. De leerlingen moesten bijhouden wat ze hadden gegeten en gedronken en hoe ze zich voelden en of ze goed konden slapen. Het experiment werd serieus genomen en iedereen sprak er over. Er werd daardoor gezonder gegeten, lees vooral meer groenten en fruit en i.p.v. frisdrank dronken zij [water de beste dorstlesser](#) die er is.

Het experiment was het gesprek van de dag. Bijna alle leerlingen deden bloedserius mee. Veel leerlingen verruilden ranja, thee met suiker of fris voor water. De leerlingen voelden zich fitter als voor die tijd en hadden minder last van concentratie- en gezondheidsproblemen, wat vaak een gevolg is van het eten van teveel suikers. Kortom experiment geslaagd en daar kan

iedereen weer wat van leren, gewoon zonder suiker of in ieder geval minder en meer gezonde voeding als groeten en fruit.

Hieronder een interview over het **experiment 10 dagen zonder suiker**, deels in het Fries:

Bron en afbeelding: Omropfryslan.nl

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

Gezondheid & Voeding

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding