

# Kome i move salú

*Pa ulandesnan-oropeo, turko, marokano, surinameño i antianonan na Ulanda.*

## Kome i move salú

E teksto aki ta trata komementu salú i movishon. Promé ku tur kos, laga nos splika pakiko kome salú i movishon ta asina importante. Despues nos lo konta algu riba dos diferente tèst. Ta trata di tèstnan ku bo por hasi pa determiná si bo tin un peso saludabel òf no. Tambe bo por lesa aki kon bo por kome salú i ehersisionan ku bo por hasi. Esaki ta sumamente importante pa mantené un bon salú.

### Pakiko kome salú i movishon ta asina importante?

Komementu ta dushi, komementu ta agradabel i plasentero. Bo por disfrutá di komementu. Pero bo mester paga tinu tambe riba bo peso. Pakiko? Pasobra, si bo ta muchu gordo, bo por bira (hopi) malu. Bo chèns ta hopi grandi pa haña malu di por ehèmpel kurason i suku (diabétis). Tambe bo tin hopi chèns di haña problema ku bo lomba òf di preshon haltu. Si bo ta demasiado gordo, bo por haña problema ku bo artikulashonnan (por ehèmpel na bo skouder, pòls òf rudia). Tambe, ta bira difísil pa haña yu si bo ta demasiado gordo. Ta p'esei, sòru bon pa bo mes i bo kurpa! Kome salú i hasi moveshon.

Den e teksto aki bo por lesa kiko bo mester kome pa mantené un peso saludabel. Tambe bo por lesa kuantu bo tin di kome pa mantené un peso saludabel. Importante ta tambe pa bo tin hopi movishon.

## Sòru pa bo no bira muchu gordo!

Si bo ta gordo, bo ta koriendo peliger. Bo tin hopi chèns di bira malu. Ta p'esei ta importante pa bo tin un peso saludabel. Si bo ta gordo, bo mester baha di peso. Pero bahamentu di peso ta difísil. Mas fásil ta pa bo kontrolá bo peso. Sòru pues pa bo no bira gordo. Por ehèmpel, dor di kome ménos fet. Òf kome ménos kosnan di boka dushi. Subi trapi Embes di kue left. Kore baikel Embes di kore na outo.

### Kome ménos

Kome ménos no ta nifiká ku bo mester kome tur kos mas tiki. Si e ta nifiká kome ménos alimento ku hopi energia (kaloria). Ta dor di kome alimentonan ku hopi energia (kaloria), bo ta bira gordo. Algun ehèmpel di alimentonan ku hopi energia (kaloria) ta: snek, kuki, karni fet òf produktonan di lechi fet (ayran, lechi, keshi òf yogurt). Kome ménos ta nifiká tambe kome mas alimento ku ta kontené ménos energia (kaloria). Ehèmpel di alimentonan ku tiki energia (kaloria) ta: pan ku belèg sin fet, bèrdura i fruta.

Bo ke sa si bo peso ta o.k? bo mes por hasi dos tèst. E tèstnan aki ta para den e teksto aki.

## Tèst bo mes! Bo tin un peso saludabel?

Akibou tin dos tèst. Ku e tèstnan aki bo por determiná si bo tin un peso saludabel si òf no.

### Kon bo kurpa ta?

Bo ke sa si bo peso ta saludabel. Bo por pisa òf midi esaki. Pero bo por opservá bo kurpa tambe. Wak kua parti di bo kurpa ta gordo. Na e sitionan aki tin hopi fet.

Bo tin hopi fet na bo barika? Òf bo tin hopi fet na bo hep i atras?

Hende muhé tin un barika gordo si nan sintura ta mas diki ku 88 cm.

Hende hòMBER tin un barika gordo si nan sintura ta mas gordo ku 102 cm.

Un barika gordo ta mas malu pa bo salú ku hep i atras gordo. Si bo tin un barika gordo, bo chèns pa haña problema ku bo salú ta bira mas grandi. Bo por haña molèster di malesanan manera malu di suku (diabétis), kolèsteròl haltu, preshon haltu òf rosea kòrtiku.

## Tèst 1

### Tèst di sintura

Bo ta mas yòn ku 18 aña òf mas bieu ku 60 aña? E ora ei no ta nesesario pa bo hasi e tèst aki, pasobra tin otro sifra ta konta pa edatnan aki.

### Kon bo ta hasi e tèst di sintura?

Pa hasi e tèst aki bo mester di un sinta pa kue midi. Paga bon tinu kon bo ta kue e midi. Wak e plachi bon. Bo ta midi bo sintura di e repchi mas abou te na e wesu di bo hep. No trèk e sinta pa kue midi muchu duru. Kuantu sentimeter bo sintura ta midi? Wak tabla number 1 si bo ta hende hòMBER. Wak tabla number 2 si bo ta hende muhé.

| Bo ta hende hòMBER i .....              | E ora ei...                   | Konseho:                         |
|-----------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| ... i bo sintura ta 94 cm òf mas chikí? | ... bo tin un peso saludabel. | Sigui paga tinu riba bo peso.    |
| ... i bo sintura ta entre 94 i 102 cm?  | ... bo ta gordo.              | Bo no tin mas di bira mas gordo. |
| ... i bo sintura ta midi mas ku 102 cm? | ... bo ta demasiado gordo.    | Purba di baha peso.              |

Tabla 1: Tèst di sintura pa hende hòMBER

| Bo ta hende muhé i ....                 | E ora ei...                   | Konseho:                         |
|-----------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| ... i bo sintura ta 80 cm òf mas chikí? | ... bo tin un peso saludabel. | Sigui paga tinu riba bo peso.    |
| ... i bo sintura ta entre 80 i 88 cm?   | ... bo ta gordo.              | Bo no tin mas di bira mas gordo. |
| ... i bo sintura ta midi mas ku 88 cm?  | ... bo ta demasiado gordo.    | Purba di baha peso.              |

Tabla 2: Tèst di sintura pa hende muhé

**Bo in un peso saludabel?** Sòru pa bo peso keda salú. Sigui paga tinu riba bo peso.

**Bo ta gordo?** Ta hopi importante pa bo no bira mas gordo. Kuminsá kome salú i move mas tantu!

**Bo ta demasiado gordo?** Pidi yudansa di bo dòkter di kas òf di un dietista.

## Tèst 2

### E “BMI-test”

Ku e “BMI-test” bo por chek si bo peso ta saludabel si òf no. E “BMI-test” ta pa hende hòmbèr i hende muhé di 19 aña pa ariba. Bestèl e foyeto grátis na ulandes kon hasi e “BMI-test” of chek e wèpsait: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

## **Kome salú**

Un peso saludabel ta dependé di komementu salú. Esei ta nifiká: no kome mas tantu ku loke bo kurpa tin mester. Un peso saludabel ta dependé tambe di kuantu bo ta move. Bo kurpa tin mester di energia pa biba. Bo kurpa ta saka e energia aki for di loke bo kome. Si bo ta kome mas ku loke bo kurpa tin mester, bo ta bira gordo. Bo kurpa no ta usa e alimento aki, pero ta ward’é komo fet. Si bo kome di mas, bo ta haña mas fet. Mas fet bo haña, mas gordo bo bira.

### **Kuantu energia (kalaria) bo tin mester pa dia?**

Pa haña sa kuantu energia tin den kuminsá, ta wak e kantidat di kalaria ku e alimento ta kontené. Ta asina ku na Ulanda den hopi kaso ta hasi menshon di e kantidat di kalaria ku un alimento ta kontené riba esaki su empake. Wak por ehèmpel riba un paki di manteka, lechi òf un bleki sòpi. Tur hende tin mester di kalaria. Pero si bo ke mantené òf baha di peso, bo mester sòru pa no tuma demasiado kalaria.

**Mayoria hende hòmbèr te 50 aña tin sufisiente na 2500 kilokaloria (kcal) pa dia.**

**Mayoria hende muhé te 50 aña tin sufisiente na 2000 kilokaloria (kcal) pa dia.**

## **Kome salú: e Disko di Sinku**

Komementu salu ta nifiká skohe. Kon bo ta hasi bon eskoho? Tin sinku regla pa hasi un bon eskoho. E reglanan aki ta pertenesé na e Disko di Sinku. Promé nos ta menshoná e reglanan. Despues nos ta splika kiko ta e Disko di Sinku.

### **E sinku reglanan**

E sinku reglanan di e Disko di Sinku ta masha importante pa komementu salú.

#### **1. Kome ku variashon**

Bo mester kome salú pa keda salú. Ta p’ esei bo no mester kome tur biaha mesun kos. Si bo kome varia, bo ta tuma tur loke ta nesesario pa bo kurpa.

#### **2. No kome di mas**

Ta importante pa bo kome ku variashon i salú. Pero bo mester kome mas ku loke bo kurpa tin mester. Pues, no kome di mas!

#### **3. Kome ménos fet no-saludabel**

Preferiblemente no kome fet no-saludabel (fet duru, manera den paki di margarina). Skohe fètnan saludabel (fètnan suave) manera zeta òf kùpnan chikí di margarina. Bo kurpa tin mester di fètnan suave, pero djis un tiki pa dia. Si bo kome fètnan saludabel, bo tin ménos chèns pa malesanan di ardu i kurason. Kome piska 1 òf 2 biaha pa siman tambe hopi saludabel.

#### 4. Kome hopi berdura, fruta i pan

Berdura, fruta i pan ta hopi saludabel. Nan no ta hasibo gordo dje lihé ei. Pues, komo hopi berdura, fruta i pan!

#### 5. Sigur

Kuminda sa kontené kosnan poko saludabel (por ehèmpel bakteria). Ora bo ta kushina òf warda kuminda, bo mester paga tinu riba tres kos:

- Prepará kuminsá ku mannan limpi;
- Tene karni kushina separá for di karni kurú;
- Warda kuminsá den frigidèl òf den frizer.

Hasiendo esakinan, bo tin ménos chèns pa kuminda hasibo malu.

#### Kon bo ta kome salú?

Wak e plachi akibou. Riba e plachi bo ta mira e Disko di Sinku. E disko aki tin sinku grupo. Kada grupo tin un kolo diferente. Kada grupo ta kontené diferente produkto. Tur sinku grupo ta importante. Pa bo ta salú, bo mester komo alimentonan for di kada un di e gruponan aki. Esaki nos ta yama “kome ku variashon”. Paga tinu! E disko di sinku no ta aparesé aki. Na su luga bo por bestèl e foyeto grátis na ulandes of chek e wèpsait: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

#### Kuantu kuminda bo tin mester pa dia?

Bo ta entre 20 pa 50 aña di edat? Lesa akibou kuantu kuminda bo tin mester pa dia. Paga tinu: bo por skohe entre diferente alimento. E kantidatnan mas chikí ta pa hende muhé. E kantidatnan mas grandi ta pa hende hòmbler.

#### Pan i aros

- 5, 6 òf 7 snechi di pan. Esaki ta 175 te 245 gram.
- 3-5 batata òf 3-5 kuchara di saka kuminda di aros, pasta, bulgur, bonchi (bonchi bèrdè, bonchi kòrà òf lenteha) òf kuskus. Esaki ta 150 te 250 gram.

#### Berdura i fruta

- 4 kuchara di saka kuminda di berdura i/òf salada. Esaki ta 200 gram.
- 2 biaha fruta. Por ehèmpel un apel, un banana, un mango, un baki drùif, un apelsina òf un pera.

#### Lechi i karni

- 400 ml lechi òf produktonan traha di lechi. Por ehèmpel ayran, lechi sin fet òf yogurt sin fet.
- 20 gram keshi (esei ta un (1) slais di keshi). Skohe semper keshi 20+ òf 30+. Esei ta kontené ménos fet ku keshi “gewon” 48+.
- Pa hende hòmbler: 120 gram karni sin fet\*, galiña, piská òf webu, tahoe, tempé òf produktonan di soya (kurú òf kushiná).
- Pa hende muhé: 100 gram karni sin fet\*, galiña, piská òf webu, tahoe, tempé òf produktonan di soya (kurú òf kushiná).

*\*Ki tipo di karni ta sin fèt? Tartaar, ròsbif i runderlap sin fet ta wòrdu konsiderá komo karni sin fet. Karni di karné (Lamsvlees) por lo general ta wòrdu konsiderá komo karni fet.*

## Fet

- Manteka pa riba pan. Tin diferente tipo di manteka. Un tipo di manteka ta mas fet ku e otro. Mas mihó ta pa bo usa “halvarina” . Usa djis un tiki di esaki.
- Manteka òf zeta pa hasa kos. Si bo ke hasa karni òf berdura, pone djis un tiki zeta òf manteka den e panchi. Usa maksimalmente 1 kuchara di kome pa persona.

## Vògt

- Bebe un liter i mei pa dia di por ehèmpel awa, te sin suku òf limonada di diet.

## Chek e tabla. Kompará i skohe!

Pa mantené un peso saludabel, bo mester paga tinu riba kiko bo ta kome. Bo mester hasi eskoho. Riba e tablanan akibou bo por lesa kuantu energia (kaloria) tin den kada alimento.

*Riba e tabla na man robes tin produktonan ku tiki energia (kaloria).*

*Riba e tabla na man drechi tin produktonan ku hopi energia (kaloria).*

Pa mantené un peso saludabel ta bon pa bo kome alimentonan menshoná riba e tabla na man robes.

| +                                                                                        | -                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pan (brùin) turko/marokano,<br>1 pida (60 gram) 150<br>Tarwebrood, 1 snechi (35 gram) 85 | Croissant, 1 pida (40 gram) 170                                                                                                      |
| Halvarine, pa un snechi (5 gram) 20                                                      | Margarina, pa 1 snechi (5 gram) 35                                                                                                   |
| Keshi 30+ , 1 slais (20 gram) 55                                                         | Roomkaas 60+, pa 1 snechi (20 gram) 80                                                                                               |
| Keshi blanku turko, sin fet<br>(tapa blou), 2 blòki (20 gram) 60                         | Keshi turko, fet (tapa kòrá),<br>2 blòki (20 gram) 70                                                                                |
| Lechi ‘ halfvol’, 1 beker (225 ml) 110                                                   | Lechi “Volle melk” , 1 beker (225 ml) 140                                                                                            |
| Ayran, 1 beker (225 ml) 60                                                               | Sutlac, 1 tayo (150 ml) 190                                                                                                          |
| Yoghurt, sin fet, un tayo (150 ml) 50                                                    | Yogurt turko (10%), 1 tayo (150 ml) 200                                                                                              |
| Limonada di diet , 1 glas (225 ml) 0                                                     | Limonada normal, 1 glas (225 ml) 85<br>Fernandes, 1 glas (225 ml) 90                                                                 |
| Leblebi, 1 kuchara di kome (20 gram) 75                                                  | Nechi, meskla, 1 kuchara di kome (20 gram) 130                                                                                       |
| Oleifi den awa, 5 pida (10 gram) 10                                                      | Chips, 1 saku (25 g) 140                                                                                                             |
| Sew, 1 pida (10 gram) 50                                                                 | Godhia, 1 pida (70 gram) 370                                                                                                         |
| Ontbijtkoek, 1 snechi (20 g) 55                                                          | Candybar, 1 repi grandi (60 gram) 290                                                                                                |
| Kuki marokano 1 pida (10 gram) 50                                                        | Baklava, 1 pida (30 gram) 130                                                                                                        |
| Buskuchi, 1 pida (5 g) 20                                                                | Cake, 1 snechi (30 g) 130<br>Goelgoela, 1 pida (35 gram) 120                                                                         |
| Simit, 1 pida (55 gram) 140                                                              | Lahmacun (Pizza turko), 1 pida (160 gram) 430                                                                                        |
| Bara, 1 pida (60 gram) 100                                                               | Börek yena ku keshi, 1 pida (175 gram) 410                                                                                           |
| Lumpia Vietnames, 1 pida (50 gram) 90                                                    | Pan ku “visburger” ku sous, 1 pida 340                                                                                               |
| Aros “ zilvervlies” (kushina),<br>1 kuchara di saka kuminda (55 gram) 65                 | Bulgur-pilav (kushiná), 1 kuchara di saka kuminda<br>(50 gram) 80<br>Aros-pilav (kushina), 1 kuchara di saka kuminda<br>(50 gram) 80 |
| Batata (kushiná),<br>1 porshon (150 gram) 120                                            | Batata frit, 1 porshon (150 gram) 390                                                                                                |
| Bifstük, 1 porshon (80 gram) 110                                                         | Kurú kófte (seku), 1 porshon (150 gram) 320                                                                                          |
| Filet di galiña, 1 porshon (100 gram) 160                                                | Sulu kófte (muha), 1 porshon (175 gram) 190                                                                                          |

|                                                                          |     |                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------|-----|
| Bakiou (kushina),<br>1 porshon (120 gram)                                | 130 | Lekkerbekje, 1 pida (145 gram)         | 310 |
| sardinchi den sous di tomati, den bleki i sin zeta,<br>1 bleki (85 gram) | 140 | Sardinchi den zeta, 1 bleki, (85 gram) | 200 |

## Move salú

Un peso saludabel ta bai sam sam ku movishon. Ora bo move, bo ta usa energia. Bo ta haña ménos fet i mas músculo. Si bo ta move regularmente, bo ta mantené un bon salú. Bo ta tene bo peso tambe bou di kontròl.

### Kuantu bo mester move?

Move tur dia. Si bo no ke bira gordo, bo mester move por lo ménos mei ora tur dia. Move tres biaha pa dia 10 minüt tambe ta posibel. Esaki ta parse masha hopi, pero subi trapi, kana bai tienda òf kore bo baiskel bai trabou tambe ta konta. Pues, no ta na nodi pa mesora kuminsá kore òf bai hasi fitness.

Bo ta move pa ménos ku mei ora pa dia? Chek kiko bo ta hasi den un dia. Ki ora bo ta sinta? Ki ora bo ta djis para riba bo pia? Bo por remplasá esakinan ku movishon? Hasié anto!

### Kon mi por move suficiente?

Subi trapi enbes di kue roltrap òf left. Baha na un parada mas promé for di metro òf bus i kana e último pida. Bai trabou ku baiskel enbes di ku outo. Kana bai tienda enbes di kue outo. Stofzuig bo kas òf laba bentana tambe ta wòrdu konsiderá komo movishon saludabel. Mas movishon bo hasi, mas saludabel esaki ta p'abo.

### Pakiko movishon ta bon p'abo?

Ora bo move hopi, bo ta haña un mihó kondishon. Bo ta sintibu bon. Hopi movishon ta bon pa kurpa tambe. Pues, movishon ta hopi importante pa bo salú.

1. Si bo hasi movishon; bo ta gasta mas energia (kalaria)
2. Si bo hasi movishon; bo ta haña ménos fet i mas músculo
3. Si bo hasi movishon; bo por mantené un peso saludabel fásilmente
4. Si bo hasi movishon; bo tripanan lo funshoná mihó
5. Si bo hasi movishon; bo ta haña ménos molèster di strès
6. Si bo hasi movishon; bo tin ménos chèn pa haña malesanan, manera malesa di ardu i kurason, malesa di suku (diabétis) i problemanan ku wesu i artikulashon.

## **Bo ke sa mas?**

### **Bo ke mas informashon?**

Bo ke sa mas enkuanto un peso saludabel? Òf bo ke sa kon kome dushi i salú. Buska mas informashon na “Voedingscentrum” na Den Haag. Bo por yama den siman di 9’or di mainta pa 5’or di atardi. E number di telefon ta (070) 306 88 88. Tambe bo por chek nos wèpsait na: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Bo ke sa mas tokante energia i kaloria?**

Bo ke sa kuantu energia (kaloria) tin den produkto i alimentonan? Esaki por ku un asina yamá “Caloriechecker”. Esaki ta un tèst desaroyá pa “Voedingscentrum”. Bo por chek kuantu kaloria bo a kome òf bebe den un dia. Bo por chek mesora si bo a tuma demasiado, di ménos òf nèt loke bo tin mester. E “Caloriechecker” ta para riba Internet. E wèpsait ta: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Bo ke sa mas enkuanto movishon?**

Bo ke sa mas kon bo por hasi movishon saludabel? Bishita e wèpsait **www.nisb.nl** i klik riba ‘producten’. Òf bèl (0318) 49 09 00

### **Stichting Voedingscentrum Nederland**

Postbus 85700,  
2508 CK Den Haag  
Tel. (070) 306 88 88 (werkdagen 9.00 – 17.00 uur)  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ)**

[www.nigz.nl](http://www.nigz.nl)

© Voedingscentrum 2005

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)