



# Opgeven is geen optie...

## VOEDINSSCHIJF

Gezond eten volgens de Schijf van Vijf is slim voor jezelf, maar ook voor het milieu.

Je eet dan veel groenten, fruit en "volkoren" brood en niet teveel vlees, melkproducten en kaas. Eet genoeg, maar niet teveel. Dat is natuurlijk goed voor je lijf, maar ook voor de wereld. Want: voor het maken van eten is veel grond, water en energie nodig. Onnodig veel eten, kost dus ook onnodig veel energie. Beweeg minimaal 60 minuten per dag. Alles telt mee, van naar school fietsen tot sporten. Laat je niet met de auto wegbrengen als dat niet echt nodig is. Eet regelmatig (dus neem altijd een ontbijt, lunch en avondeten) en eet en drink maximaal 4 keer iets tussendoor. Dat is ook beter voor je tanden. Drink vooral kraanwater en neem alleen af en toe een glas ander drinken, zoals frisdrank. Bronwater (in fles of pak) is even gezond als kraanwater, maar slechter voor het milieu en tot 1000x duurder. Als je zelf groenten en fruit koopt, kun je letten op het seizoen en de herkomst. Aardbeien zijn bijvoorbeeld echt zomerfruit en komen in de winter dus vaak van ver. Wil je meer weten over seizoensgroenten? Gebruik dan de groenten- en fruitkalender. Heeft jouw biefstukje in de wei gestaan? Hebben jouw kippenpootjes gescharreld? En is de vis die je eet duurzaam gevangen? Je kunt zelf kiezen wat je eet, als jij (of degene die de boodschappen doet) de keuzetabellen voor vis, kip, rundvlees en ei gebruikt in de winkel. Je broodtrommel is groen. Misschien niet letterlijk, maar hij is wel duurzaam. Je kunt hem steeds opnieuw gebruiken.

Bovendien kun je er lekker eten indoen, waar je lijf ook iets aan heeft.

Bijvoorbeeld boterhammen en snacktomaatjes. In de kantine, snackbar of winkel is gezond kiezen vaak niet zo simpel. Zeker als je trek hebt. Een plak brood, een glas melk, kippenpootjes: alles kost energie om te maken of te kweken. Hoeveel energie kost alles wat jij eet? Test het zelf door je eigen voedselafdruk te tekenen. De

onderstreepte stukjes zijn terug te vinden via:

Bron: voedingscentrum.nl <http://bit.ly/qvuxvn>



## BOCHTENSPEL

Je ziet hier het bord dat hoort bij bocht 16, de bocht van Joop Zoetemelk. Valt je iets op?

Juist, de naam van Joop is verkeerd gespeld. Kun jij die fout herstellen? Teken in de vakken het juiste bord en ontwerp daarnaast je eigen bochtenbord.



# Opgeven is geen optie...

## LIEDTEKSTEN

### Dichter bij de hemel

(tekst en muziek: Maarten Peters, Alpe d'Huzes,  
(<http://bit.ly/IKRD31>); tekst (<http://bit.ly/JHg9D0>)

Mijn rug is gebogen, dansende pedalen  
Mijn benen staan in brand, maar de eindstreep komt in zicht  
Het zweet in mijn ogen vermengt zich met mijn tranen  
Een glimlach en twijfel versmelten op mijn gezicht.

En ik hoor een stem, heel diep in mij  
Wat gebeurt, gebeurt, geef niet op  
Onzichtbaar duwende handen, laat het vuur ontbranden  
Daar is de top

Dichter bij de hemel kom ik niet  
Mijn armen gaan omhoog, ik weet dat jij me ziet  
Ik kijk om me heen, al die liefde die ik zie  
Dichter bij de hemel...  
Dichter bij de hemel...  
Dichter bij de hemel kom ik niet.

21 bochten, het kaarslicht, zoveel namen  
Ontelbare verhalen, één doel, één strijd  
Vreemden worden vrienden, vrienden voor het leven  
Voor altijd

Dichter bij de hemel...

Op het dak van de wereld, raak ik de sterren aan  
Voel ik de kracht van het leven, we gaan die berg verslaan  
We hebben elkaar beloofd, de armen gaan omhoog...

Dichter bij de hemel...

### Alpe d'HuZes, Halleluja

(mel: <http://bit.ly/JHgG7Y>)  
(tekst: Roland Willems en July Vijgen, muziek: Leonard Cohen)

Ik zie de berg, hij staart me aan  
Ik weet dat ik naar de top zal gaan  
Die 21 bochten, de pijn  
De start, cadans, Bas Mulderbocht  
Het asfalt en de zware tocht  
Opgeven is geen optie, dus dat voel je!  
Halleluja, halleluja, halleluja, halleluja

Alpe d'Huez, de weg omhoog  
Zes keer gaan, mijn tranen droog  
Als mijn bagage, draag ik ze mee  
Ik ga voor hen, hun toekomst vrij  
De ziekte ook voor hen voorbij  
Opgeven is geen optie, dus wat moet je?  
Halleluja, halleluja, halleluja, halleluja

De top, de streep, 'k ben dichterbij  
De hemel, de zes keer voorbij  
Mijn missie is geslaagd, en dat voel je  
Kanker nu de wereld uit,  
en je denkt tot besluit  
Opgeven is geen optie, dus dat doe je...  
Halleluja, halleluja, halleluja, halleluja

Ik ga op vleugels, waar ben jij?  
Ik voel je liefde diep in mij  
Voor altijd in mijn leven en mijn hart  
Al is de weg ook lang en zwaar  
Samen gaan we voor elkaar  
Opgeven is geen optie, dat bedoel je!

# Opgeven is geen optie...

## GELUIDEN VAN DE BERGEN

In de bergen klinken geluiden anders dan in ons eigen kikkerlandje. Zo hoor je op de top van een berg bijna geen ander geluid dan enkel het **ruisen van de wind**. Doordat er veel water is, is er altijd wel ergens het **stromen van water** te horen. Denk maar eens aan een waterval, een rustig beekje of juist een stroomversnelling. Ook vind je er dieren (**herten en vogels**). De bergen kent ook zijn eigen **muziek en instrumenten**: Tiroler muziek, accordeon en citer.

Zoek de geluiden maar eens op:

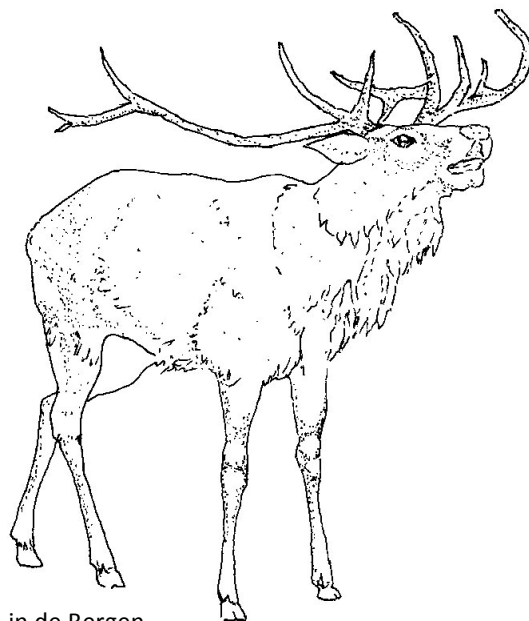


Vogels in de Bergen

Vale gier  
Steenarend  
Heggenmus  
Putter  
Gauwe vliegenvanger

Stromen van water

<http://bit.ly/IIFBKl>  
<http://bit.ly/IKFla5>

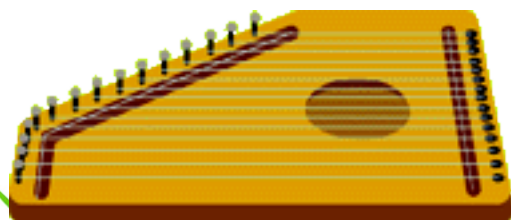


Herten in de Bergen

'Brul' van een edelhert <http://bit.ly/FOhwB>

Tiroler muziek accordeon

<http://bit.ly/J2Bsvy>  
<http://bit.ly/JHiE8a>  
<http://bit.ly/JiFXTE>



Citer

<http://bit.ly/JXOQWe>  
<http://bit.ly/i18Snz>  
<http://bit.ly/IzNn7l>