

Met HAS Hogeschool KERNgezond de winter door

Momenteel is gezondheid en gezond blijven erg belangrijk. Met een gezonde leefstijl zorgen dat je lekker in je vel blijft zitten, daar draait het om bij Healthy Living, een vrij nieuwe opleiding van HAS Hogeschool in Venlo. Drie studenten vertellen waarom ze voor deze opleiding kozen en geven tips om kerngezond de winter door te komen.

TEKST: John Huijs
BEELD: Mara van den Oetelaar

Net als bij de andere opleidingen van HAS Hogeschool in Venlo zijn de eerste twee jaar van de opleiding Healthy Living breed. „Alle aspecten van een gezonde leefstijl komen dan aan bod, van lichamelijke gezondheid tot natuur en van het belang van een groene leefomgeving tot voedsel en beweging”, zegt docent Carmen Houben. Vanaf het derde jaar kiezen de studenten een afstudeerprofiel en gaan ze ook op buitenlandstage. „Normaal gesproken kijken de studenten al vanaf het eerste jaar veelvuldig in de keuken bij onze partnerbedrijven om praktijkervaring op te doen, maar dat is nu helaas behelpen vanwege corona. Een praktijkgericht project waar de eerstejaars studenten Healthy Living wel aan kunnen meedoen, is KERNgezond van oud-profvoetballer Maurice Graef.”

Voor KERNgezond mochten studenten manieren bedenken om middelbare scholieren te inspireren tot een gezonde leefstijl. Iris van Boxel vogelde uit hoe pubers bewust kunnen worden gemaakt van het belang van gezonde voeding. De uitkomst: een rondleiding door de supermarkt. Iris: „Scholieren laten zich in supermarkten vaak verleiden tot ongezonde keuzes. Daarom lijkt het me nuttig om een voedingsdeskundige een rondleiding voor scholieren te



Wissel staan en zitten af als je thuis studeert of werkt

Geniet dagelijks bewust van een halfuur daglicht, ook als je thuiswerkt

laten uitstippelen op basis van hun eigen

koopgedrag. Bij elke afdeling krijgen ze uitleg over de betere optie. Aan het eind van de rondleiding kunnen ze hun kennis testen met een quiz via Kahoot!”

Energieker

Mark Verstappen en Anouk Jansen bedachten voor KERNgezond een manier om scholieren te prikkelen om meer fruit te eten. Mark: „Slechts 32 procent van de middelbare scholieren eet dagelijks fruit en van die groep eet een deel ook nog minder dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Scholieren weten over het algemeen best dat het belangrijk is om voldoende vers te eten, alleen doen ze er niks mee. Anouk en ik denken dat scholieren meer

fruit eten als je het op een aantrekkelijke manier aanbiedt tegen een goede prijs.”

„In schoolkantines ligt fruit vaak onaantrekkelijk gepresenteerd naast een worstenbroodje of een frikadel”, zegt Anouk. „Om die reden winnen vette snacks het geregeld van fruit. Voor KERNgezond hebben Mark en ik daarom een vrolijke kraam bedacht waar je hip gepresenteerd fruit tegen een gunstige prijs kunt kopen.”

Juiste studiekeuze

Toen Anouk bij de HAS in Venlo aan de studie Healthy Living begon, wist zij gelijk dat ze de juiste studiekeuze had gemaakt. „Zelf heb ik al een tijd last van vermoeidheidsverschijnselen. Sindsdien eet ik bewuster. Het gekke is dat je dat doorgaans pas gaat doen als je lichaam niet doet wat je wilt. Ik hoop dat ik er later mensen van kan overtuigen dat ze met een gezonde leefstijl kunnen

voorkomen dat ze ziek worden of last krijgen van kwaaltjes.”

Ook Mark Verstappen kwam na een persoonlijke ervaring op het spoor van Healthy Living. „Ik had een aantal jaren last van overgewicht en ben die extra kilo's met een gezondere leefstijl kwijtgeraakt. De combinatie van bezig zijn met een gezonde levensstijl en het communicatieve dat je nodig hebt om die boodschap over te brengen, blijkt helemaal mijn ding.”

Gun jezelf voldoende rust om de lichamelijke en de geestelijke accu op te laden

Eet lekker veel groenten en fruit uit het seizoen en koop lokaal

Online open dag HAS Hogeschool

Woensdag 25 november van 17.00 tot 21.00 uur
Centraal staan de vier opleidingen:

- Bedrijfskunde en agri-foodbusiness (richtingen: Agri, Food en Paard en gezelschapsdieren)
- Food Innovation
- Healthy Living
- Toegepaste Biologie

Kijk ook op www.hashogeschool.nl/venlo