

MAIS Magazine

De invloed van
op de puberteit voeding

Enquête onder
100 pubers

Recepten *to go*...



Mare Minnigh & Isis Brouwer
MLA. Amsterdam 2021

Samenvatting

*O*ver “de invloed van voeding op de puberteit” daar gaat dit profielwerkstuk over.

Met behulp van het beantwoorden van de deelvragen is in dit werkstuk geprobeerd een antwoord te

vinden op onze onderzoeksvraag: *Heeft voeding invloed op de puberteit?*

De hypothese bij deze onderzoeksvraag was dat voeding zeker een invloed heeft op de puberteit. Om antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag hebben wij een **enquête** gehouden onder

100 pubers en onderzocht hoe zij zich voelen, hoe er naar voeding wordt gekeken en wat zij eten.

Wij leggen eerst het hele proces van de puberteit uit, o.a. wat de belangrijke hormonen zijn en wat de effecten van de puberteit op bijvoorbeeld onze hersenen zijn.

Daarna behandelen wij de bloedsuikerspiegel. Wat zijn nu eigenlijk de nadelen van een schommelende bloedsuikerspiegel en wat voor een invloed heeft dit op de hormoonhuishouding?

Vervolgens geven wij informatie over de benodigde voedingsstoffen voor een puber, welke zijn dit en waar zit het allemaal in? Maar ook hoe werkt het immuunsysteem.

We hebben ook **2 deskundigen geïnterviewd** op het gebied van hormonen en voeding.

Verder hebben we veel boeken en onderzoeken gelezen en het internet afgezocht naar informatie rondom dit onderwerp.

Wij hebben vanuit meerdere invalshoeken gekeken of voeding invloed heeft op de **puberteit**,

waaronder het **puberbrein**, de hormoonhuishouding en het

puber-lichaam. Wij hebben gekeken naar welke voeding een positief effect had op de puberteit, maar ook hebben we veel onderzoeken gevonden over voeding die een negatieve uitwerking kunnen hebben.

Met deze informatie hebben wij een tijdschrift bedacht voor pubers en ouders waarin ze informatie kunnen vinden. Met de recepten die voor iedereen te maken zijn, is de informatie meteen toe te passen.

Het is belangrijk om goed voor je lichaam te zorgen, en bewust met voeding om te gaan, zeker wanneer je lichaam nog volop in de groei en ontwikkeling is.

Om het tijdschrift praktisch te maken hebben we **4 recepten** samengesteld en getest, de recepten zijn te gebruiken voor een goed vullend ontbijt, tussendoortje of lunch voor mee naar school.

Bon appétit...

Inhoud

2	Colofon
3	Voorwoord
4	Samenvatting
6	<i>Inleiding</i>
7	Plan van aanpak

DEELVRAAG 1

9	Hoe werken hormonen in de puberteit?
9	1. Puberteit
10	2. Belangrijke hormonen in de puberteit
13	3. Menstruatiecyclus
14	4. Invloed van hormonen op het puberbrein
15	5. Problemen rondom voeding in de puberteit

DEELVRAAG 2

16	Hoe werkt de bloedsuikerspiegel, specifiek in de puberteit?
	1. Bloedsuikerspiegel
16	2. Snelle en langzame koolhydraten
17	3. Bloedsuikerspiegel in de puberteit
18	4. Suiker slecht voor het puberbrein

DEELVRAAG 3

19	Welke voedingsstoffen heeft een puber nodig?
	1. Immuunsysteem en weerstand
19	2. Voedingsstoffen
20	3. Vetten in de puberteit
21	4. Eiwitten in de puberteit
22	5. Vitamines in de puberteit
24	6. Vegetariërs en veganisten in de puberteit

INTERVIEWS

25	Interview	Ralph Moorman
28	Interview	Claire van den Heuvel

31	ENQUÊTE en resultaat
----	-----------------------------

34	RECEPTEN <i>to go...</i> , Mare en Isis
----	--

37	CONCLUSIE , <i>Nawoord & Dankwoord</i>
----	---

38	Bibliografie & Bronnen
----	------------------------

Recepten *to go*...

Productie: bereiding en styling, Mare en Isis

Fotografie: Jeroen van der Spek

Voor de recepten hebben we gekozen voor zoveel mogelijke verse en biologische ingrediënten. De gekozen recepten hebben we zelf gekookt, ze zijn makkelijk te bereiden en mee te nemen naar school. Ze zijn lekker als ontbijt, lunch of snack tussendoor.

Bananen havermout brood

(Havermout= langzame koolhydraat, waardoor je geen snelle stijging van de bloedsuiker krijgt). Kaneel zorgt voor stabiele bloedsuiker. Bananen (voedingsvezels o.a. kalium), eieren (eiwitten, Vit A, B2, B11/B12/D), amandelmelk (plantaardige eiwit), Roomboter/kokosolie (goede vetten), handje walnoten (Vit E, ijzer, B1, goede vetten).



Bananen havermout brood

Ingrediënten:

- 200 gram havermout
- 1-2 eetlepels kaneel
- 2/3 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel vanillesuiker
- 1 hand vol rozijnen
- 3 rijpe bananen
- 3 eieren
- klein scheutje amandelmelk
- 1 theelepel kokosolie
- handje noten naar smaak

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng alle droge ingrediënten (eventueel de noten) in een kom samen. Prak de bananen in een andere kom, voeg hieraan de eieren en amandelmelk toe. Voeg het natten en het druilige mengsel samen, meng het goed tot een substantie. Giet het mengsel in een bakvorm, laat het voor 40-45 min in de oven op 180 gr.bakken, het brood is klaar wanneer het van binnen stevig is. Laat even afkoelen en eet ze!