

Titel van de SDG:

3 – Verzeker een goede gezondheid en promoot welzijn voor alle leeftijden.

Goede gezondheid en welzijn.

Korte beschrijving van de SDG:

SDG 3 is “zorgen voor een gezond leven en het bevorderen van welzijn voor iedereen, voor personen van alle leeftijden”. De bijbehorende doelstellingen hebben als doel de wereldwijde moedersterfte te verminderen, bepaalde overdraagbare en niet-overdraagbare ziekten te voorkomen en de preventie en behandeling van drugsmisbruik te versterken.

Actiegebied 1

Actiegebied: *Gezonde levensstijl*

Vraag 1 (Actiegebied 1)

Hoeveel keer per week eet je rood vlees (varkensvlees, rundvlees, schapen- of lamsvlees, wild etc.)?

1	Meer dan 3 keer per week.
2	1 tot 3 keer per week.
3	1 keer per week
4	Nooit.

Feedback:

De Harvard School of Medicine adviseert om de consumptie van rood vlees te beperken tot maximaal twee keer per week om zo het risico op kanker en andere gezondheidsproblemen te verminderen.

Vraag 2 (Actiegebied 1)

Hoe vaak eet je “junkfood”, zoals chips, voorverpakte zoetigheden, suikerhoudende dranken en fastfood?

1	Nooit
2	Soms
3	Vaak
4	Bijna dagelijks

Feedback:

Een UNICEF rapport uit 2019 stelt dat overgewicht en obesitas in de kindertijd en adolescentie over de hele wereld toenemen. Tussen 2000 en 2016 is het percentage kinderen tussen 5 en 19 jaar met overgewicht verdubbeld van 1 op 10 naar ongeveer 1 op 5. In vergelijking met 1975 is het aantal kinderen en jongeren in deze leeftijdsgroep met overgewicht 10 keer groter bij meisjes en 12 keer groter bij jongens. De toenemende consumptie van junkfood speelt daarbij een belangrijke rol.

Vraag 3 (Actiegebied 1)

Hoe vaak koop en eet je duurzame producten (gezonde producten met een lage impact op het milieu)?

1 Nooit

2 Soms

3 Vaak

4 Meestal tot zo goed als altijd

Feedback:

Een duurzaam dieet betekent gezonde voeding consumeren met een lage ecologische impact (voedsel dat geproduceerd wordt met een lage ecologische voetafdruk op vlak van gebruik van land, water, koolstof- en stikstofuitstoot en met een bijzondere focus op biodiversiteit). Duurzame voeding eten heeft niet enkel een positieve impact op jouw lichaam, maar ook op de planeet!

Actiegebied 2

Actiegebied: *Hygiëne en lichaamsbeweging*

Vraag 1 (Actiegebied 2)

Hoeveel tijd per week besteed je aan lichamelijke activiteit (intensief sporten, wandelen, etc.)?

1 Ik doe geen fysieke activiteiten.

2 Minder dan een uur per week.

3 Een uur per week.

4 Meer dan een uur per week.

Feedback:

De WHO (world health organisation) publiceerde in het document "Wereldwijde aanbevelingen voor lichamelijke activiteit in functie van gezondheid" dat ook jonge mensen minstens 60 minuten per week zouden moeten sporten om heel wat ziektes te voorkomen. Daarnaast is sporten uiteraard ook heel positief voor je welzijn in het algemeen.

Vraag 2 (Actiegebied 2)

Hoeveel keer per dag was je je handen?	
1	Nooit.
2	1 tot 3 keer per dag.
3	4 tot 6 keer per dag.
4	7 tot 10 keer per dag.
Feedback:	
Een studie van het University College London adviseert om je handen 7 tot 10 keer per dag te wassen om virussen en infecties te vermijden. Bacteriën en virussen krijgen minder de kans om zich te verspreiden wanneer je een goede handhygiëne hebt.	

Vraag 3 (Actiegebied 2)	
Hoeveel tijd per week breng je door in de natuur (in parken, aan de kust, op het platteland, enz.)?	
1	Geen, ik heb daar absoluut geen nood aan.
2	Te weinig naar mijn gevoel. Wanneer ik in de natuur kom vind ik dat heel aangenaam, maar ik maak er geen gewoonte van om naar buiten te trekken.
3	Meerdere uren per week. Ik probeer er een gewoonte van te maken om regelmatig buiten te komen maar dat lukt niet altijd.
4	Heel wat uren. Ik vind regelmatig in de natuur zijn een echte must en maak er bewust tijd voor.
Feedback:	
Een nieuwe studie, gepubliceerd in Scientific Reports, bracht aan het licht dat minstens twee uur per week doorbrengen in de natuur (stadsparken, bossen of stranden) voordelen heeft voor je gezondheid. Twee uur per week is voor veel mensen een realistisch en haalbaar doel, dus ga ervoor!	

Actiegebied 3	
Actiegebied: <i>Mentale gezondheid</i>	

Vraag 1 (Actiegebied 3)	
Voel je je nerveus als je geen internetverbinding hebt?	
1	Ja, dan ik heb het gevoel dat ik gek word want ik wil steeds online en bereikbaar kunnen zijn.
2	Toch wel vrij nerveus: wat als ik iets belangrijk mis terwijl ik offline ben?
3	Alleen in uitzonderlijke gevallen, bijvoorbeeld wanneer ik een bepaald bericht verwacht. Verder kan ik gerust een heel lange tijd zonder internet.

4	Nee, helemaal niet. Ik vind het zelfs een rustgevende gedachte om te 'deconnecteren'.
Feedback:	
Te veel tijd achter een scherm doorbrengen kan ervoor zorgen dat je kostbare uren verliest en/of onoplettend wordt. Daarnaast kan het ook voor fysieke ongemakken zorgen: je ogen kunnen geïrriteerd geraken en je kan onder andere pijn in de nek en schouders krijgen. Je smartphone regelmatig aan de kant leggen en je internetverbinding uitschakelen kan je deugd doen, zowel voor je mentale als fysieke gezondheid.	

Vraag 2 (Actiegebied 3)	
Ga je wanneer je het moeilijk hebt op zoek naar steun en/of hulp bij leeftijdsgenoten of volwassenen?	
1	Nee, ik praat liever niet over mijn problemen.
2	Soms, maar het is niet altijd gemakkelijk om over mijn problemen te praten.
3	Regelmatig, maar anderen begrijpen me niet altijd. Dan vind ik het soms makkelijker om mijn problemen zelf op te lossen.
4	Altijd, het is voor mij belangrijk om anderen in vertrouwen te nemen en over mijn problemen te praten. Anderen hun visie kan mij inspireren en helpen om mijn probleem vanuit een ander perspectief te bekijken.
Feedback:	
Hulp vragen aan leeftijdsgenoten en volwassenen bevordert je mentaal welzijn. Wanneer we het zelf misschien even niet meer zien zitten, kunnen de inzichten van anderen ons helpen om een goede oplossing voor ons probleem te vinden. Bang voor negatieve reacties? Dat hoeft niet, iedereen heeft wel eens een moeilijk moment, er zal dus altijd iemand begrip opbrengen voor je gevoel.	

Question 3 (Action Area 3)	
Wat doe je als je vrienden je uitnodigen om alcohol te drinken op een feestje?	
1	Ik drink zonder nadenken alles wat ze me aanbieden. Het zijn mijn vrienden, dus ik vertrouw hen blindelings.
2	Ik drink meer dan ik zou mogen. Uiteindelijk is het doel om plezier te hebben onder vrienden, maar misschien laat ik mij soms wat te veel meeslepen in slechte gewoontes.
3	Ik drink wat ik wil, zonder controle over de situatie te verliezen. Ik bedank beleefd wanneer ik vind dat het te ver gaat.
4	Ik weet wat ik drink en ken exact mijn grenzen, zonder te bezwijken onder groepsdruk. Als mijn vrienden mij zouden pushen om alcohol te drinken wanneer ik dat niet wil, zijn dat geen echte vrienden omdat ze dan niet het beste met mij voor hebben.
Feedback:	
Tijdens de overgang naar volwassenheid zijn de hersenen nog volop in ontwikkeling en alcohol kan dat proces op verschillende manieren in gevaar brengen. Dit kan voor blijvende hersenschade zorgen. Let	

dus zeer goed op met overmatige alcoholconsumptie: je voelt de negatieve gevolgen misschien niet meteen, maar op termijn heeft overmatig alcoholgebruik een zeer negatieve invloed op je lichaam. Als je drinkt, doe het met mate.

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die uitsluitend de mening van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van de informatie die erin is vervat.