07

OLIVER

UZA-MAGAZINE VOOR KIDS ZOMER 2022

Ja, ik ben uniek!
Jij trouwens ook
p. 06

Lekker slapen
houdt mij fit!
p. 08

Een olifant die
baseball speelt?
Cool!

5 vragen aan
Hanani Midekssa, kokkin
in het UZA-restaurant
p. 16

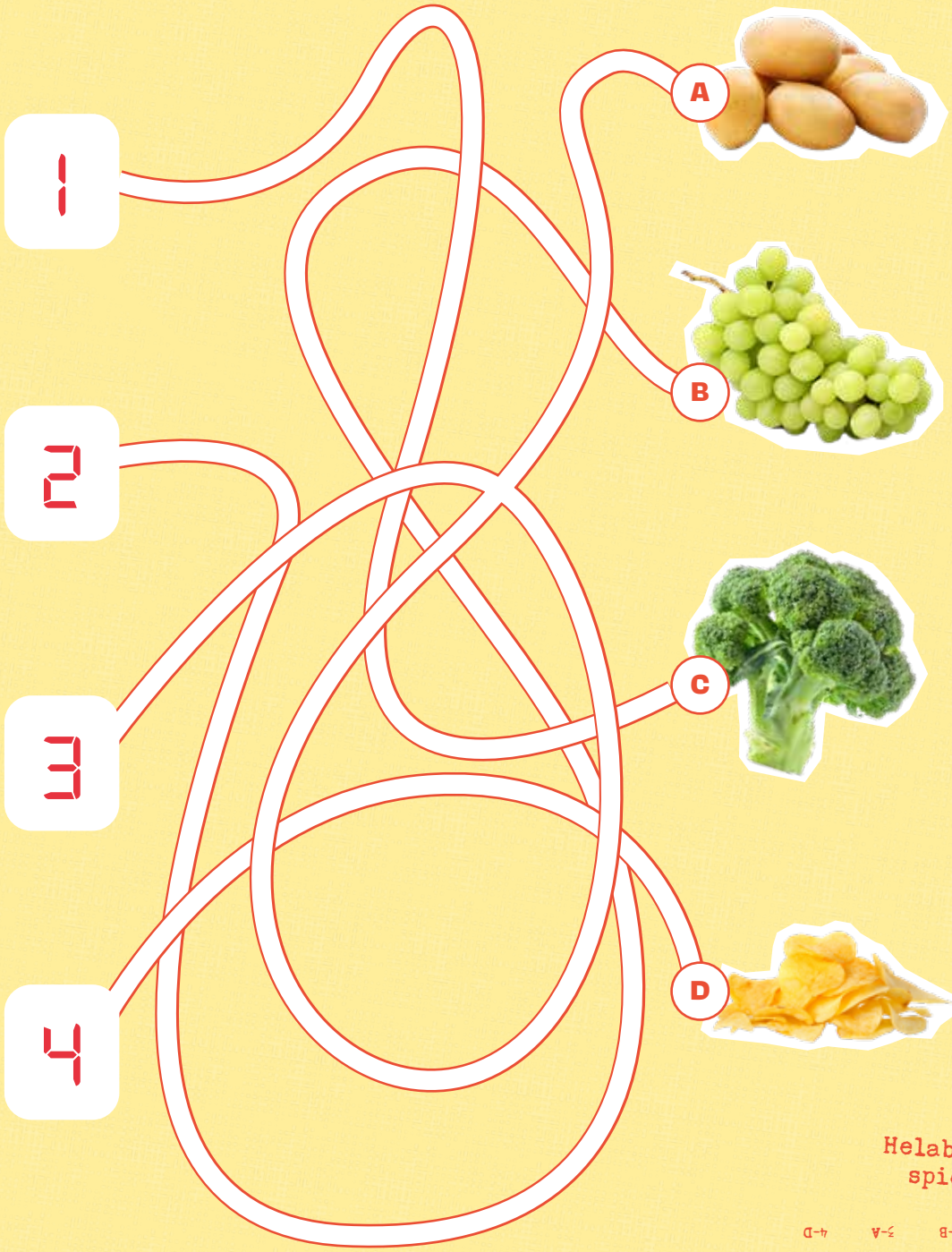
Professor Weetalles over
gezond eten p. 14

Koningin Mathilde
Moeder- en kindcentrum

Gezond of niet?

In welk voedingsmiddel zitten de meeste vitaminen? Zet jij ze in de juiste volgorde? Op p. 14 lees je er meer over.

1	2	3	4
.....	.....	.....	.....



WIST JE DAT...

in België
1 op 4 kinderen last
heeft van overgewicht?

Helaba, niet spieken!

1-C 2-B 3-A 4-D

Dit is jouw boekje, vul maar in!

Dit boekje is van ...

Ik ben hier met ...

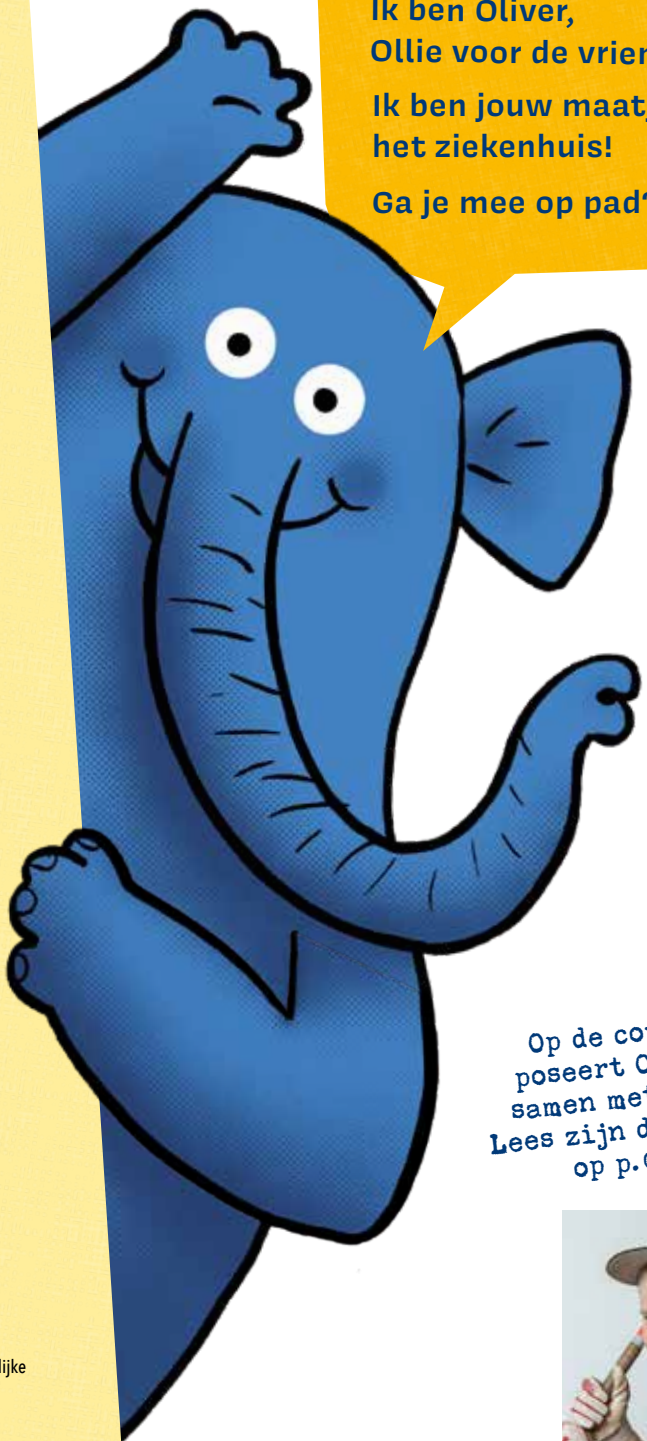
Mijn lievelingseten ...

Dit lust ik helemaal niet ...

Dit is mijn lievelingsdier ...

OLIFANT

Veel leesplezier!



Hallo daar!

Ik ben Oliver,
Ollie voor de vrienden.

Ik ben jouw maatje in het ziekenhuis!

Ga je mee op pad?

Op de cover poseert Ollie samen met Sid. Lees zijn dagboek op p.04

COLOFON
Oliver, magazine voor kinderen van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen · Zomer 2021 · Redactieadres: Oliver, afdeling Communicatie, Drie Eikenstraat 655, 2650 Edegem, communicatie@uza.be · Verantwoordelijke uitgever: Marc Peeters · Hoofdredacteur: Evita Bonné · Redactieraad: Caitlin Stabel, Lotte Marnef, Aline Michiels, Aithne Van Den Bossche · Redactie & realisatie: Jansen & Janssen Creative Content, www.jaja.be · Fotografie: Frank Toussaint · Illustraties: iStock, Klaas Verplancke, Icons8 · Gedrukt op FSC-papier (FSC C014767), afkomstig van goed beheerde bossen.

Het dagboek van Sid

Als kleine jongen was Sid al verzot op eten. Tijdens corona begon hij uit verveling nog meer te eten, waardoor hij te zwaar werd. De diëtist bekijkt nu samen met hem hoe hij zichzelf weer een gezonder eetpatroon kan aanleren.

mmmmm...

Ik hou van cupcakes en andere lekkere dingen …

Dag, goede vriend!

In het UZA kom ik op consultatie bij de dokter, de psycholoog en de diëtist. Ik ken het hier goed!

Tijdens corona was mijn gewichtscurve te veel gestegen …

Wie is Sid?

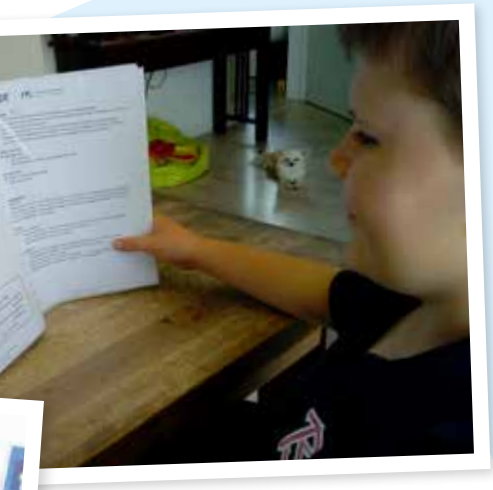
> 11 jaar

> Hobby: baseball

> 1 broer Arne (13)

Handig!

Samen met de diëtist heb ik een map opgesteld. Daarin staat wat en hoeveel ik elke dag mag eten.

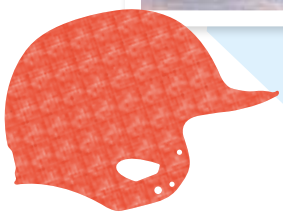


Ik zwem veel, klim graag in bomen, fiets elke dag naar school … Aan beweging geen tekort!

Mijn favoriete sport is baseball. Vorige zomer deed ik mee aan het Europees kampioenschap U12. Het was de max!

Ik sla hard!

Dit ben ik met mijn grote broer Arne. Hij is té mager, zegt de dokter. Hij moet juist méér eten! Gek, he?



Wie ben ik? Wie ben jij?

We zijn allemaal anders. De ene heeft bruin haar, lange armen en speelt viool. De andere luistert naar hiphop, draagt een bril en is gek op pizza. Hoe je eruit ziet, wat je graag doet, waar je goed in bent: het zijn allemaal eigenschappen die je maken tot wie je bent.

Spiegeltje spiegeltje aan de wand

Hoe je eruit ziet, is voor een groot deel 'genetisch' bepaald. Dat wil zeggen dat de eicel en de zaadcel waaruit je bent gegroeid bepaalde eigenschappen bevatten van je ouders. Die hebben op hun beurt ook weer eigenschappen van hun ouders meegekregen, enzovoort. Elke mens is dus een toevallige mix van puzzelstukjes. Zo kan het zijn dat je dezelfde ogen hebt als je vader en dezelfde krullen als je oma. Of dat je toevallig heel erg op je broer lijkt, of er net helemaal anders uitziet. Het lot beslist.

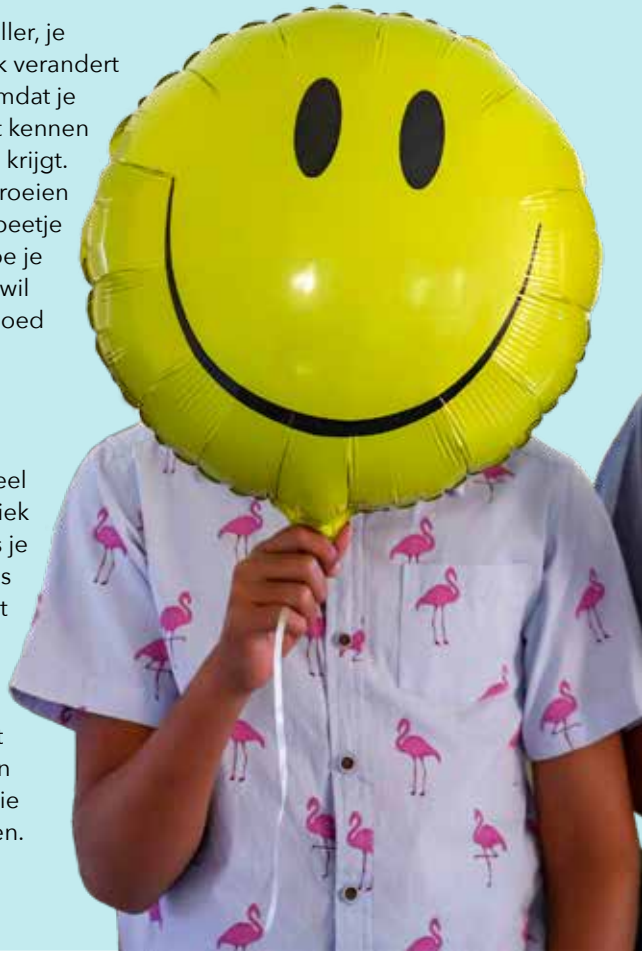
Mijn stijl

Wat je wel zelf kiest, is je stijl. Laat je je haar lang groeien of hou je van kort? Kies je voor een rode of een zwarte bril? Die keuzes zijn een kwestie van smaak. Vaak wordt je smaak gevormd door je te spiegelen aan andere mensen die je leuk vindt: een popzangeres, een bekende voetballer, je vrienden … Je smaak verandert als je groter wordt omdat je nieuwe mensen leert kennen en andere interesses krijgt. En dat is prima. Opgroeien betekent ook dat je beetje bij beetje ontdekt hoe je jezelf aan de wereld wil tonen en waar jij je goed bij voelt.

Dikke pech

Ook minder leuke ervaringen maken deel uit van wie je bent. Ziek zijn bijvoorbeeld. Als je vaak in het ziekenhuis bent, medicatie moet nemen, veel moet rusten… kan je niet altijd doen wat je graag zou willen. Dat maakt jou anders dan je leeftijdsgenoten die wél alles kunnen doen. En dat is soms heel frustrerend. Je kan ook het gevoel hebben dat zij anders naar jou kijken omdat je ziek bent, terwijl jij het liefst van al 'gewoon' wil zijn. Er is geen gemakkelijke manier om daarmee om te gaan.

Maar openlijk praten over je ziekte helpt. Als anderen beter begrijpen wat er met jou aan



Aithne Van den Bossche is klinisch psycholoog kinderoncologie. Ze begeleidt kinderen die het moeilijk hebben om met hun ziekte om te gaan.

de hand is, zullen ze ook verder kunnen kijken. Want je bent zoveel meer dan alleen je ziekte.

Talent

Op school leer je van alles wat. Sommige vakken zijn voor jou een fluitje van een cent. Met andere vakken zal je meer moeite hebben. En dat is perfect normaal. Heb je een echte rekenknobbel? Bedenk je graag verhalen? Dans je zonder moeite elk TikTok-dansje na? Iedereen is wel ergens goed in. Door veel te oefenen, te proberen en soms ook te mislukken, ontdek je waar jouw talenten liggen. Ook dat is een deel van opgroeien.

WIST JE DAT...

een meisje uit Pakistan het wereldrecord 'kleinste handschrift' heeft in de categorie 10-12 jaar? Ze schrijft letters van 1 mm hoog. De leerkracht die haar toetsen verbetert, heeft zeker een vergrootglas nodig!

Schone schijn

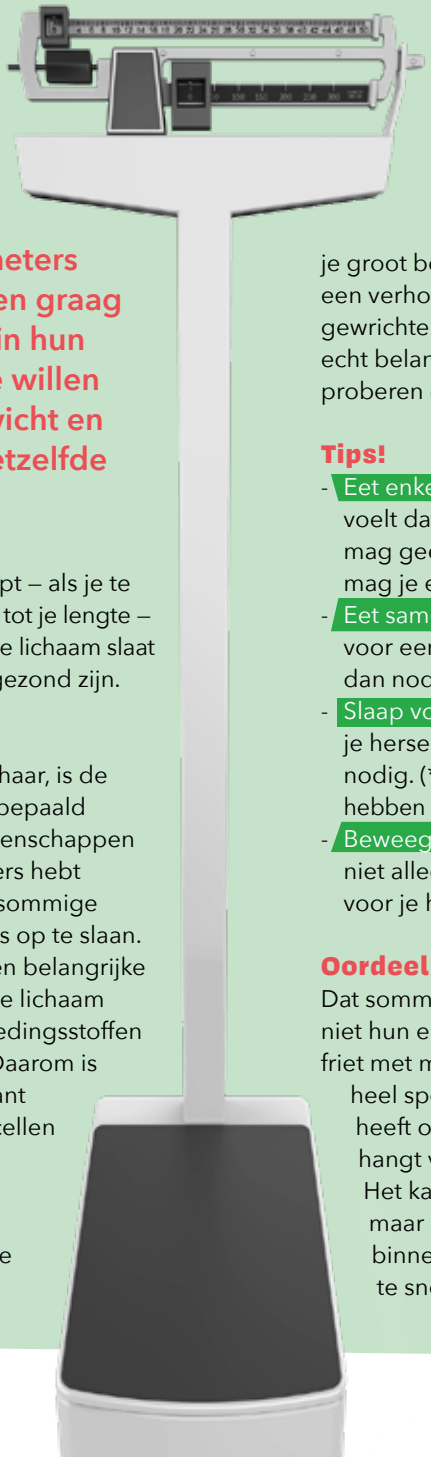
Een wereld waar de zon altijd schijnt, waar iedereen gelukkig is en altijd lacht, waar meisjes en jongens eruit zien als fotomodellen, zo een wereld bestaat niet! Nochtans is dat het beeld dat je krijgt als je op TikTok en Instagram kijkt. Op sociale media krijg je altijd een vervormd beeld van de werkelijkheid. TikTokkers en Instagrammers laten zich vooral van hun beste kant zien. Vaak zijn de beelden ook bewerkt door allerlei filters waardoor ze er nog beter uitzien.

Camille Dhont, bekend van de Ketnet-serie #LikeMe, heeft intussen 165.000 volgers op Instagram. Ze is zich ervan bewust dat de beelden op Instagram een onrealistisch beeld kunnen geven aan jongeren. Daarom wisselt ze beelden van fotoshoots, waar ze make-up en mooie kleren draagt, af met normale beelden uit haar dagelijkse leven. In een interview vertelde ze ook dat ze heel lang last heeft gehad van puistjes. Niemand is perfect, ook Camille niet!

Waarom weegt de dokter mij?

WIST JE DAT...

*slaap belangrijk is voor je gewicht? Waarom? Dat legt dr. Karolien uit in dit filmpje!



Dokters zetten de centimeters en kilo's van hun patiënten graag op curves, gekke lijntjes in hun computerprogramma. Ze willen namelijk weten of je gewicht en je lengte ongeveer op hetzelfde lijntje zitten.

Als de verhouding niet klopt – als je te veel weegt in verhouding tot je lengte – dan heb je overgewicht. Je lichaam slaat dan te veel vet op. En dat kan ongezond zijn.

Hoe komt dat?

Net als de kleur van je ogen of je haar, is de vorm van je lichaam grotendeels bepaald door 'genetische' factoren, de eigenschappen die je bij de geboorte van je ouders hebt meegekregen. Hierdoor hebben sommige kinderen meer kans om extra kilo's op te slaan.

Maar ook je levensstijl speelt een belangrijke rol. Als je meer eet en drinkt dan je lichaam nodig heeft, zet je lichaam die voedingsstoffen om in vet als 'reserve' voor later. Daarom is bewegen ook superbelangrijk, want dat zorgt ervoor dat die extra vetcellen weer verdwijnen.

Ongezond?

Overgewicht kan slecht zijn voor je gezondheid. Je kan er – later als je groot bent – suikerziekte van krijgen, een verhoogde bloeddruk, pijn aan je gewrichten, slaapproblemen … Het is dus echt belangrijk om samen met je gezin te proberen om zo gezond mogelijk te leven.

Tips!

- Eet enkel als je honger hebt en stop als je voelt dat je genoeg hebt. Eten of snoepen mag geen vorm van beloning zijn, ook al mag je er best eens van genieten!
- Eet samen met je gezin aan tafel. Als je voor een scherm zit, eet je onbewust meer dan nodig.
- Slaap voldoende. Het controlecentrum in je hersenen dat je eetlust regelt, heeft dat nodig. (*) Kinderen van de lagere school hebben elke nacht 10 tot 11 uur slaap nodig.
- Beweeg voldoende. Speel buiten. Dat is niet alleen goed voor je lichaam maar ook voor je humeur …

Oordeel niet!

Dat sommige kinderen te zwaar zijn, is vaak niet hun eigen schuld. Ze eten niet elke dag friet met mayonaise. Sommigen zijn zelfs heel sportief. Dat het ene kind meer kans heeft op overgewicht dan het andere, hangt van veel verschillende dingen af. Het kan met genen te maken hebben, maar ook met cultuur en eetgewoontes binnen het gezin … Oordeel dus niet te snel.

uitneembaar

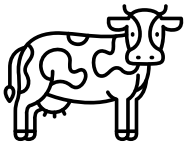
Complimentjes

Welke mensen zijn voor jou belangrijk? En weten ze dat? Misschien moet je het hen gewoon eens zeggen. Met een kaartje bijvoorbeeld! Knip de complimentjes uit en schrijf jouw persoonlijke boodschap op de achterkant.

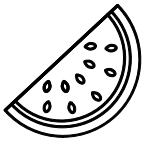
Inkleuren mag altijd!

Jij bent de 'sprinkles' op mijn DONUT

Ik vind je super 'KOEeeel'

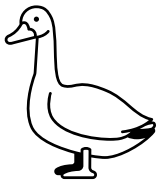


You're one in a MELON

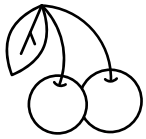


Ik vind jou een toffe PEER

Ik vind je GANS chic



Jij bent de KERS op mijn taart



voor

.....

van

.....

voor

.....

van

.....

voor

.....

van

.....

voor

.....

van

.....

voor

.....

van

.....

voor

.....

van

.....

Hoe voelde ik me vandaag?

STEMMINGS-METER

vanochtend	's middags	's avonds
heel blij	heel blij	heel blij
blij	blij	blij
goed	goed	goed
niet goed	niet goed	niet goed
boos	boos	boos

De 3 leukste dingen vandaag

1. .....

2. .....

3. .....

Vandaag was de dag dat ...

(welk moment van de dag blijft je het meest bij?)
Teken of schrijf het.

Blaas je zorgen weg

Wat spookt er allemaal door je hoofd? Ook al kan je er vaak niets aan veranderen, toch helpt het om je gedachten even op een rijtje te zetten. Schrijf je zorgen in de bellen en blaas ze weg!

WIST JE DAT...

we mensen van wie we houden vanzelf mooi vinden? Schoonheid heeft weinig met perfectie te maken.

Boekenfeest!

In maart is het traditiegetrouw jeugdboekenmaand. Ook op de kinderafdeling ging het boekenfeest niet ongemerkt voorbij. De meter van de actie, illustratrice Fatinha Ramos, maakte gepersonaliseerde buttons op basis van de verhalen die de kinderen haar vertelden. Acteur Dempsey Hendrickx, bekend van de Ketnet-reeks Helden, kwam voorlezen. En illustrator Tom Schoonooghe maakte prachtige raamtekeningen waarvan we nu nog elke dag genieten.

Pyjamadag

Uit solidariteit met kinderen die door hun ziekte niet naar school kunnen gaan, kwamen op 11 maart veel gezonde kinderen in hun pyjama naar school. Op de kinderafdeling legden we onze patiënten extra in de watten. Een schoonheidsspecialiste toverde een blos op hun wangen met een ontspannende gezichtsmassage en een celliste zorgde voor een prachtige muzikale toets. Bekijk hier ons TikTok-filmpje.

Buitenspeeldag

Op 20 april was het buitenspeeldag, een extra aanmoediging voor kinderen om de buitenlucht op te zoeken en buiten te spelen. Wij trokken met de kinderen van de afdeling naar de speeltuin op het dakterras. Die is er altijd, maar voor de gelegenheid waren er extra spelletjes voorzien zodat iedereen wel iets leuks had om zich mee bezig te houden. Hopelijk hebben heel wat kinderen inspiratie opgedaan voor een volgende keer buiten spelen – gelijk wanneer, als de zon maar schijnt! Check ook de TikTok die we maakten!

Paaszoektocht

Op 14 april organiseerde de kinderafdeling een paaszoektocht. Met een kaartje in de hand probeerden de deelnemers de mooi beschilderde 'paasstenen' te vinden die op de afdeling waren verstopt. Bij elke steen hoorde ook een opdracht: geblinddoekt een staart op een konijn prikken, kippetjes vangen die uit de paasklok vielen … Wie de eindmeet haalde, werd beloond met lekkere paaseitjes van de vzw Els Smiley.

Carnaval

Wie op 25 februari door de gangen van het UZA liep, schrok zich misschien een hoedje. Een bonte bende carnavalsvierders trok in stoet door de kinderafdeling en de gang van de consultaties. Ook onze pedagogische medewerkers konden volledig opgaan in hun rol, dankzij de kostuums die door Team Nora werden geschonken. 'Ik heb altijd al een flamingo willen zijn', knikt Lotte. Hier is ook een TikTok-filmpje van!

Professor Weetalles weet alles over gezondheid en het ziekenhuis.

Professor Weetalles

5 dingen die je nog niet wist over

gezond eten

Waarom zijn we gek op vet en suiker?

Hou je ook zo van chips, cola, frietjes en snoep? Dat is heel normaal. Wij, mensen, zijn voorgeprogrammeerd om vet en suiker lekker te vinden. Dat hebben we te danken aan onze verre voorouders in de oertijd. Die hadden geen supermarkten met rekken vol lekkers, ze moesten hun voedsel zelf bijeen zoeken door op dieren te jagen, en planten en vruchten te plukken. Een lastige opgave waar ze de hele dag mee bezig waren. Als ze dan voedsel vonden dat veel calorieën bevatte en waar ze dus veel energie uithaalden, was dat een grote meevaller! De volgende keer dat jij staat te watertanden voor het rek met paprikachips, weet je hoe dat komt: het is de oermens in jou die ontwaakt …

Gezondste groente verkiezing?

Welke groente is nu eigenlijk het gezondst van allemaal? Moeilijke vraag! Want elke groente heeft eigen unieke eigenschappen. Toch zijn er enkele toppers die op het lijstje van elke foodblogger voorkomen: broccoli, spruitjes en spinazie! Het toverwoord is: variatie. Eet veel verschillende soorten groenten en je krijgt alle voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft.

Eet je slim en mooi!

Er bestaan voedingsmiddelen met superkrachten. Walnoten bijvoorbeeld. Die worden 'brain food' genoemd omdat ze omega 3-vetzuren bevatten die onze hersenen nodig hebben om goed te werken. Nog superhelden onder de groenten zijn de kleurrijke groenten zoals wortels, paprika's, pompoenen en zoete aardappels. Ze zitten vol bèta-caroteen, een stof die ons lichaam omzet in vitamine A: het doet onze huid stralen en houdt ons haar, onze tanden en botten gezond.

WIST JE DAT...

er bij een volwassene per jaar wel 1000 kg voedsel en drank door zijn lichaam gaat? Bij kinderen is dat ongeveer de helft.

Groene groenten-training

Groene groenten hebben vaak een bittere smaak. En kinderen houden van nature niet van bitter. Ook dat is een overblijfsel van onze voorouders uit de oertijd. Want planten die bitter smaakten, waren vaak giftig of ongezond. Die lieten ze dus links liggen. Toch zijn de groene groenten die wij vandaag eten een rijke bron van vitaminen en mineralen. Ze beschermen ons tegen ziekte en zijn goed voor hart en bloedvaten. Bovendien mag je er zoveel van eten als je maar wil, je zal er nooit dik van worden. Maar je moet ze dus wel 'leren' eten, dat vraagt soms een beetje oefening.

Spieren kweken

Genoeg bewegen is belangrijk. Zo verbruiken we de energie die we via onze voeding binnen krijgen en houden we ons lichaam in conditie. Hoe harder je je spieren laat werken, hoe sterker ze worden. En wie meer spieren heeft, verbrandt ook meer energie en wordt minder snel te dik. Je hoeft niet per se een bodybuilder te worden, gewoon de fiets nemen naar school, buiten spelen, tegen een bal trappen … is al voldoende om lekker fit te blijven.

5 vragen aan

Hanani Midekssa, kokkin in het restaurant van het UZA

‘Niet alleen koken, ook een babbeltje slaan met de mensen hoort bij mijn job!’

1 Heb je je mooi gemaakt voor de foto?

Ik heb erop gelet dat er geen vlekken op mijn schort zaten! En ik heb lippenstift opgedaan. Dat is sowieso de enige make-up die ik gebruik. Maar omdat we in het ziekenhuis nog steeds mondmaskers moeten dragen, laat ik die meestal achterwege.

2 Vind je een mondmasker vervelend?

Ik ben het intussen wel gewoon. Alleen is het soms moeilijk om andere mensen te verstaan als ze een mondmasker dragen. Dan moet ik altijd vragen: ‘Sorry, wat zeg je? Kan je wat luider spreken?’ En ik vind de babbeltjes met klanten net leuk.

3 Waarover praat je dan met hen?

Over de kinderen, vakantie, het weer … Naast koken is dat ook een deel van mijn job, vind ik. Vriendelijk zijn en altijd met een glimlach de klanten bedienen. Mensen moeten hier met een goed gevoel kunnen eten en ontspannen.

4 Wat is jouw lievelingsgerecht?

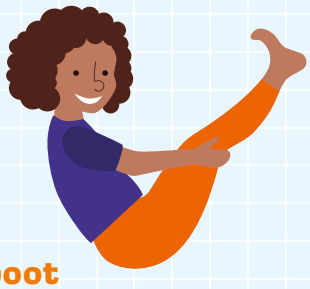
Ik bak hier altijd de pizza’s – deze week is het met spek en geitenkaas. Vooral de pizza’s ‘maken’ vind ik leuk. Maar zelf eet ik liever ‘injera’, dat zijn typische pannenkoeken uit Ethiopië, het land waar ik oorspronkelijk vandaan kom. Net als bij pizza kan je er verschillende sauzen op doen, met kip of spinazie bijvoorbeeld.

5 Welk eten vind je echt vies?

Schimmelkaas! Bah. Ik zal ook nooit konijn eten, want we hebben thuis twee konijntjes, Gin en Tonic. Ze zijn te schattig!

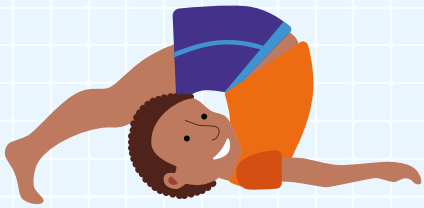
Yoga

Met deze yoga-oefeningen blijven je spieren lekker soepel. En het is ook nog eens heel ontspannend. Het enige dat je nodig hebt is een matje. Doe je mee?



1 De boot

Ga op je poep zitten, zet je handen naast je om te steunen. Hef je rechterbeen op, dan je linkerbeen. Breng nu je rechterarm naar voor, dan je linkerarm. Kan je je evenwicht bewaren?



2 De ploeg

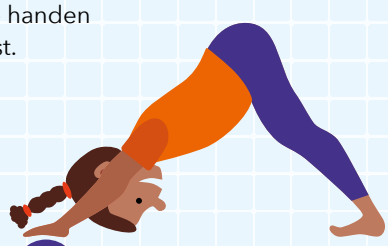
Ga op je rug liggen en trek je knieën op tot tegen je buik. Leg je armen naast je met de handpalmen naar beneden. Adem uit en zwaai je benen over je hoofd tot je tenen (bijna) de grond raken. Ondersteun je onderrug met je handen.

5 De boom

Ga rechtop staan met je voeten naast elkaar. Verplaats je gewicht naar je linkerbeen. Breng je rechtervoet omhoog en zet hem op je enkel, onderbeen of bovenbeen (niet op je knie!). Kijk recht voor je en breng je handen samen voor je borst.

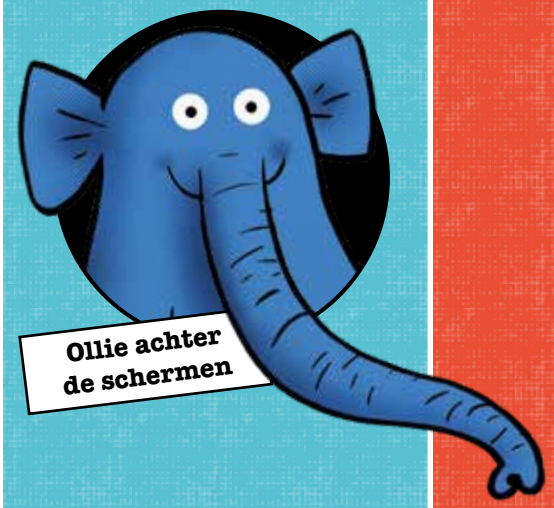
3 De cobra

Ga plat op je buik liggen. Zet je handen naast je schouders in de mat. Adem in en duw je bovenlichaam omhoog. Adem uit en komt terug plat op de mat liggen. Herhaal deze oefening vijf keer.



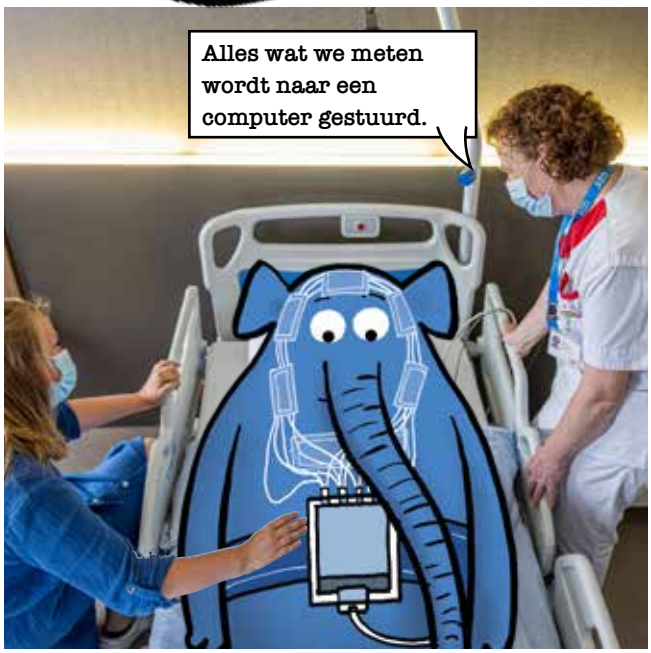
4 De hond

Ga op handen en voeten staan. Plaats je handen onder je schouders. Krul je tenen in de mat en steek je poep in de lucht, kijk naar je tenen en maak je rug lang. Breng dan je knieën terug naar de mat.



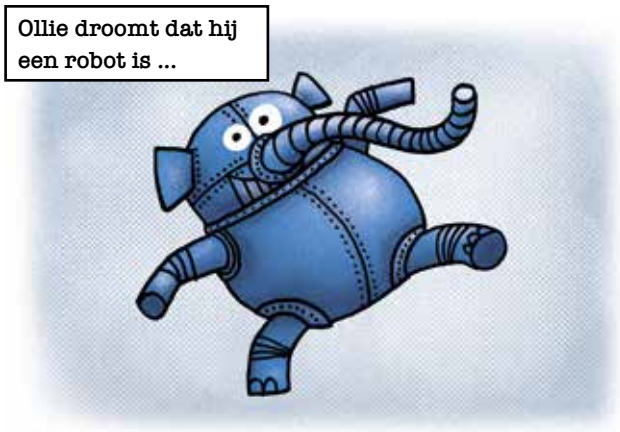
Een nachtje in het slaapcentrum

Oliver slaapt heel slecht. Om te weten wat er precies aan de hand is, komt hij een nachtje logeren in het slaapcentrum.



Wat meten we?

- EKG: de activiteit van je hart
- Saturatiemeter: het zuurstofniveau in je bloed
- Ademhalingsbanden: je ademhaling
- Elektroden: activiteit in je hersenen



Slaap! zzzZZ

Slaap is goed voor heel je lichaam. Maar vooral je brein heeft slaap nodig. Dat is overdag heel actief omdat het constant veel leert. Op school, maar ook in de sportclub of de muziekschool. 's Nachts krijgt je brein een rustig moment om al die indrukken op te slaan en dat gebeurt tijdens de slaap. Als je lichaam en brein overdag bezig zijn, komen er afvalstoffen vrij die tijdens de slaap worden 'weggespoeld'. Als je niet goed slaapt, blijven er afvalstoffen achter en sta je 's ochtends moe op.

Veel kinderen proberen bedtijd zo lang mogelijk uit te stellen. Ben jij er zo eentje die de dag zo lang mogelijk wil rekken? Of ben je misschien bang voor nachtmerries? Bekijk hier enkele tips die je kunnen helpen om gemakkelijker in slaap te vallen.

Heb je ernstige problemen met slapen en vermoedt de dokter dat er een lichamelijke oorzaak is, dan is een onderzoek in het slaapcentrum een goed idee. Verschillende toestellen meten dan wat er tijdens je slaap in je lichaam gebeurt: de activiteit in je hersenen, je ademhaling, je hartslag ... Die informatie kan nuttig zijn om de oorzaak van het probleem te achterhalen.