

Teleblok en Kok op Kot helpen studenten gezond de examens door

De examens zijn gestart, Teleblok is weer bereikbaar. Studenten met examenzorgen kunnen gratis terecht bij de anonieme telefoon- en chatlijn van CM. Samen met Kok op Kot en Thuisafgehaald.be helpt Teleblok studenten alvast aan een gezonde maaltijd. Want te vaak grijpen ze naar vitaminesupplementen en pepdranken, terwijl evenwichtige voeding een eerste stap is om concentratieproblemen en vermoeidheid aan te pakken.

Examens zorgen bij veel studenten voor vragen, zorgen en stress. Niets mis met een gezonde dosis spanning, maar soms werkt stress verlamrend en laat de concentratie het afweten. Een gesprek met Teleblok kan studenten helpen om de weg te vinden. Het geeft hen vaak dat extra duwtje in de rug dat ze nodig hebben om er met nieuwe moed tegenaan te gaan.

Vitaminesupplementen en pepdranken

30 procent van de meisjes en 20 procent van de jongens nemen tijdens de examens vitaminesupplementen om hun concentratie te verbeteren, 35 procent van de meisjes en 40 procent van de jongens grijpt naar pepdranken. Dat toonde Het Grote Studentenonderzoek van Teleblok, MNM en Trendwolves in mei vorig jaar aan (zie bijlage).

‘Dergelijke supplementen zijn niet de beste oplossing’, zegt Kathleen Devos, coördinator van Teleblok. ‘Door pepdranken bijvoorbeeld blijf je wel wakker, maar ze helpen je niet om je beter te kunnen concentreren. Integendeel, je raakt moeilijker in slaap waardoor je nog vermoeider raakt en studeren moeilijker wordt.’

‘Veel slimmer is om gezond te eten’, vervolgt Devos. ‘Evenwichtig eten helpt je om je concentratie te behouden, want het zorgt ervoor dat je hersenen voldoende gevoed worden en dat je er fysiek voor kunt gaan.’

Verse studentenmaaltijden

Teleblok slaat daarom de handen in elkaar met Kok op Kot, een CM-project dat studenten aanzet om gezond te eten, en het virtuele kookplein Thuisafgehaald.be. Tot 31 januari kunnen studenten op www.thuisafgehaald.be een gezonde, verse maaltijd bestellen en afhalen aan een studentenprijsje. (Groot)ouders en anderen die in een studentenstad wonen, kunnen een maaltijd aanbieden op de site en zo studierend Vlaanderen ondersteunen.

Natuurlijk garandeert gezonde voeding niet dat alles gesmeerd loopt. Daarom staat Teleblok van 7 tot 28 januari klaar voor studenten. Teleblok is telefonisch bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 18 en 20.30 uur op het gratis en anonieme nummer 0800 13 14 4. Chatten kan elke dag tussen 18 en 23 uur op www.teleblok.be.

Bijlage: Cijfers middelengebruik tijdens blok- en examenperiode

Websites:

- www.teleblok.be, www.facebook.com/denblok
- www.cm.be/studentenmaaltijden, www.thuisafgehaald.be, www.facebook.com/kokopkot

Meer info en getuigenissen van gebruikers van Thuisafgehaald.be:

- Kathleen Devos, coördinator Teleblok, 02 246 48 15

Meer dan 4,5 miljoen leden schenken hun vertrouwen aan de Christelijke Mutualiteit (CM). CM ijvert voor een toegankelijke en kwaliteitsvolle gezondheidszorg, en behartigt de solidariteit die daarvoor nodig is. Om haar doelstellingen te bereiken geeft CM mee vorm aan het gezondheids- en welzijnsbeleid, biedt ze een professionele dienstverlening aan haar leden, en zet ze mensen aan tot gezond leven.



CM. Hoe gaat het met u?

