



## Werkblad Maagklachten

### Oefening 1

Lees de woorden. Schrijf de woorden in je eigen taal erachter.

Tip: Zoek de woorden op in een woordenboek of op internet.

de maag .....

de maagklachten .....

de maagpijn .....

misselijk .....

boeren .....

overgeven .....

het maagzuur .....

kauwen .....

### Oefening 2

Lees de vragen. Kies een antwoord of schrijf zelf een antwoord op.

Heb je vaak last van maagpijn? ja / nee

Waar kan dat door komen?  Ik drink veel koffie.  
 Ik kauw niet goed.  
 Ik eet niet gezond.  
 Ik heb veel zorgen.  
 Ik weet het niet.  
 .....

Wat doe je als je maagpijn hebt?  Ik drink warme melk.  
 Ik eet niets.  
 Ik ga naar bed.  
 Ik doe niets.  
 .....

Wanneer ga je naar de dokter? .....

## Werkblad Maagklachten

## Oefening 3

Veel mensen krijgen maagklachten door wat ze eten of drinken.

Maak een eetdagboek. Schrijf in het schema een week lang op wat je eet en drinkt.

Voorbeeld:

Eetdagboek		
Dag	Eten	Drinken
Maandag	<i>brood</i>	<i>3 koffie</i>
	<i>appel</i>	<i>1 thee</i>
	<i>rijst met kip en groenten</i>	<i>2 glazen melk</i>
	<i>yoghurt</i>	<i>2 glazen</i>
	<i>kaas</i>	<i>sinaasappelsap</i>
	<i>jam</i>	

Eetdagboek		
Dag	Eten	Drinken
Maandag		
Dinsdag		



Werkblad Maagklachten

<b>Woensdag</b>		
<b>Donderdag</b>		
<b>Vrijdag</b>		

**Oefening 4**

**Kijk in je eetdagboek. Wat eet of drink je veel? Kruis aan.**

- vet eten
- scherp eten
- zure dranken. Bijvoorbeeld sinaasappelsap.
- koffie
- frisdrank met prik. Bijvoorbeeld cola.
- chocola
- alcohol
- pepermintjes



## Werkblad Maagklachten

Eet of drink je iets anders dat niet goed is voor je maag?

.....

Met welk eten of drinken kun je het beste stoppen, denk je?

.....

Tip: stop met 1 ding. Kijk of dat helpt. Nee? Stop dan met iets anders.

### Oefening 5

Lees de zinnen. Moet je naar de dokter?

Je hebt te veel gegeten. Je hebt last van je maag.	ja / nee
Je hebt al vijf weken last van je maag.	ja / nee
Je eet vaak snel. Na het eten voel je je maag.	ja / nee
Je hebt maagklachten en bent al twee kilo afgevallen.	ja / nee
Je hebt maagklachten en je ook pijn in je rug.	ja / nee

### Oefening 6

Wat zeg je tegen de dokter? Zeg de zinnen hardop.

- Ik heb zo'n last van mijn maag.
- Ik heb helemaal geen zin in eten.
- Ik moet vaak boeren.
- Ik heb zo'n opgeblazen gevoel.
- Ik heb last van maagzuur.
- Ik heb zelf al van alles gedaan.
- Maar niks helpt.

### Oefening 7

Lees de Tips voor de Thuisdokter.

Tips voor de Thuisdokter bij maagklachten.

1. Eet regelmatig en gezond.
2. Kauw het eten goed.
3. Zoek uit van welk eten je last krijgt.
4. Val af als je te dik bent.
5. Gebruik geen pijnstillers.
6. Eet niet vlak voor je gaat slapen.



.....

Wat vind je een goede tip?

.....

Heb je zelf een goede tip? Schrijf hem op.

.....



**Antwoorden**

**Oefening 5**

- |                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Je hebt te veel gegeten. Je hebt last van je maag.    | nee |
| Je hebt al vijf weken last van je maag.               | ja  |
| Je eet vaak snel. Na het eten voel je je maag.        | nee |
| Je hebt maagklachten en bent al twee kilo afgevallen. | ja  |
| Je hebt maagklachten en je ook pijn in je rug.        | ja  |