

Lesbrief bij bezoek aan het POP-UP PoepPaleis

April 2017

Beste leerkracht,

Binnenkort gaat u met uw klas op bezoek bij het POP-UP PoepPaleis. Wij zullen jullie graag verwelkomen.

Deze brief geeft uitleg over A. wat u bij het bezoek kunt verwachten, B. wat u kunt voorbereiden en C. wat u na het bezoek aan het POP-UP PoepPaleis in de klas kunt doen.

NB in het PoepPaleis zelf is geen wc.

Vooraf willen wij u in het kort wat meer vertellen over het PoepPaleis.

Waarom het PoepPaleis?

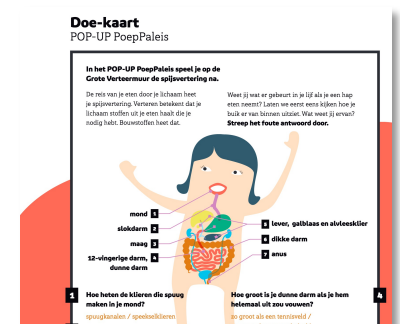
Het PoepPaleis is opgericht door Tessie Vilé en Nieske Castelein, twee professionals in de communicatie en marketing en bovendien moeders. Zij willen het taboe op praten over poep doorbreken. 'De grote boodschap' zegt iets over de gezondheid, maar het is ook een beetje een lastig onderwerp. En dat is jammer. Zeker als je bedenkt dat poepen niet altijd zomaar vanzelf goed gaat. Per jaar zijn er 100.000 kinderen onder behandeling van een arts. Meer weten over poep en erover praten, zorgt ervoor dat problemen makkelijker opgespoord en verholpen kunnen worden.

Het PoepPaleis organiseert leuke en verrassende projecten, gericht op kinderen tussen de 8 en 14 jaar. De ambitie is een groot fysiek PoepPaleis waar kinderen met hun ouders of school naartoe gaan en alles leren over poep. Een soort NEMO voor de spijsvertering. Zover is het nog niet, maar er is nu ook al veel te doen! Behalve een website en app is er een hip POP-UP PoepPaleis. Dat is een verrassende, kunstzinnige installatie met De Grote Verteermuur, waar je de weg van je eten van je mond tot je kont kunt volgen. Het POP-UP PoepPaleis is een expositie die door het land reist.

Voor meer informatie zie: poeppaleis.nl

A. Wat gebeurt er bij het POP-UP PoepPaleis?

Als jullie aankomen, worden jullie welkom geheten door de crewleden van het POP-UP PoepPaleis. Ze leggen aan de kinderen uit wat er gaat gebeuren. Alle kinderen krijgen een eigen Doe-kaart en een pen. Op de Doe-kaart staat de spijsvertering uitgelegd en krijgen ze 14 goed/fout vragen over de spijsvertering. Het is handig om de kaart te bewaren en naderhand in de klas te bespreken. Aan het einde van deze brief staan de juiste antwoorden gegeven.



Nadat de kinderen de Doe-kaart hebben ingevuld, wordt de groep in drie groepjes ingedeeld.

Groepje 1 begint bij De Grote Verteermuur

Groepje 2 begint bij de Doe-desks in de POP-UP

Groepje 3 begint met de buitenactiviteiten

De Grote Verteermuur begint met een animatieposter die laat zien waar de organen zitten en wat ze doen.

De Grote Verteermuur is een interactieve muur die de reis van het eten in je lichaam in 7 stappen aflegt. De kunstenaars Tejo Remy en René Veenhuizen hebben de spijsvertering bekeken als een soort transportsysteem en een interactieve attractie ontwikkeld. We zien een muur met allerlei elementen die je kent uit de keuken en de schuur: afwasborstels, verfrollertjes, hout, plastic buizen, tandwielen.



De kinderen mogen zelf een balletje (het eten) door de verschillende stappen heen bewegen. Aan het einde komt er een ander balletje uit. Net als bij je eten: er komt iets anders uit dan dat erin gaat.

Het balletje dat eruit komt heeft een 😊, 😐 of een ☹️. Deze smileys vind je ook terug op de PoepPoster met de 7 vormen van poep. Twee vormen zijn goed, vier vormen zijn niet goed, eentje is er tussenin. De kinderen kunnen hun balletje weer in de bijbehorende gaten van de PoepPoster stoppen.





Doe-desks

Er zijn in het POP-Up PoepPaleis 3 Doe-desks. Eén Doe-desk heeft 2 I-pads waar de kinderen de PoepQuiz op kunnen spelen. Op een tweede tafel staan potloden en krijt om op de muur erachter poepbehang te maken. Hier mag je alles over poep op de muur schrijven en tekenen. Op tafel drie kun je zelf drollen kleien en pimpen met glitter, ogen en vlaggetjes.

Buitenactiviteiten. Daarnaast zijn er 3 buitenactiviteiten.

Natuurlijk doen we aan spijkerpoepen. Zo kunnen we meteen iets zeggen over wat een goede houding op de wc is. (op je hurken, maar een krukje onder je voeten op de wc helpt ook). Daarnaast is er een potje wc borstel werpen in wc brillen. En op de hinkelbaan wordt gehinkeld met (nep)drollen.

Het gehele programma is binnen een uur af te leggen.

Als de kinderen hun Doe-kaart laten zien, krijgen ze aan het einde een PoepPoster en een sticker mee naar huis.

De PoepPoster kunnen ze thuis ophangen en op elke wc op school natuurlijk!



B. Suggesties voor voorbereiding op bezoek POP-UP PoepPaleis

1. Uitleg over het PoepPaleis

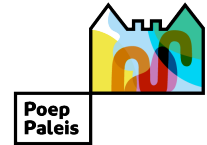
Het PoepPaleis wil graag dat kinderen meer over poep kunnen en mogen praten. Poepen doet iedereen, ook de koning en de koningin. Dus het is eigenlijk heel normaal. Alleen praten we er niet zo vaak over. En dat is jammer, want poep zegt iets over je gezondheid.

En er zijn ook heel veel kinderen in Nederland die problemen hebben met poepen (100.000 per jaar zijn onder behandeling van een arts). Op elke school zijn wel een paar kinderen die er echt problemen mee hebben. En dat is niet leuk. Dan kun je niet mee op kamp, niet gaan logeren en misschien heb je dan ook wel buikpijn of schaam je je.

Als we allemaal eens wat meer gaan kijken naar onze poep en er ook over praten, weet je ook sneller of je poep goed is. En als je weet dat iedereen poept, dan hoeft je je er ook niet over te schamen.

2. Kijk ook eens op de site van het PoepPaleis. Wat leer je daar allemaal?
Poeppaleis.nl

3. Weetjes: test de klas op wat ze over het onderwerp poep weten. En haal op wat voor vragen er leven. Vinden ze het een raar onderwerp? Waar zijn ze benieuwd naar? Waarom denken zij dat het een belangrijk onderwerp is?



4. Hoe ziet je spijsvertering eruit? Test de klas op hun kennis over de spijsvertering. Vraag ze of ze weten wat er gebeurt nadat je een hap eten hebt genomen. (Het is niet erg om het antwoord niet te weten, dat ga je leren in het POP-UP PoepPaleis)

5. Kijk een filmpje. Er zijn een leuke filmpjes in de omloop over poep, je spijsvertering en gezond eten. Suggestie voor filmpjes staan op [ons youtube kanaal](#). Hier alvast een paar links.

Dit is een [filmpje over gezond eten](#) van het Klokhuis.

[Dit is de link naar een reportage van RTL4](#) over problemen met poepen naar aanleiding van de oprichting van de stichting in 2016.

Dit is een heel [grappig filmpje dat gaat over wat een goede zithouding](#) is. (Met je voeten op een krukje.)

C. Suggesties voor praten over poep in de klas na een bezoek aan het PoepPaleis.

1. Vraag de leerlingen naar hun ervaring

Wat vond je ervan? Wat had je verwacht? Wat heb je ervan geleerd? Wat vond je het meest opvallend?

2. Bespreek de Doe-kaart met de goede antwoorden

>> [bijlage 1](#)

2. Teken een spijsvertering na. Op de Doe-kaart staat een tekening van de organen in de juiste volgorde.

3. Bespreek de PoepPoster. Welke vormen zijn er? Welke zijn goed? Welke niet? Wat moet je dan doen? Wat kun je zeggen over de kleur van poep?

Bedenk met elkaar hoeveel goed poepen- tips je kunt verzinnen. Wij zetten er 12 op een rijtje. >> [bijlage 2](#)

4. Bespreek de toiletten van school. Wat vind je van de wc's. Zouden ze wat fijner kunnen? Hoe? Wat kan de klas daaraan doen? Ga bijvoorbeeld de wc's pimpen met leuke tekeningen (plastificeren)

5. Bekijk de site [poeppaleis.nl](#)

6. Speel met de klas de poepQuiz >>www.mlds.nl/poeppaleisquiz.

We wensen jullie veel plezier en vinden het erg leuk als jullie reacties en foto's naar ons opsturen of op onze facebook pagina zetten! We horen graag opmerkingen, tips en suggesties.

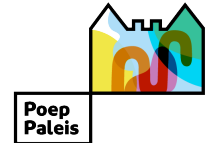
Met vriendelijk groet,

Het team van het PoepPaleis
Nieske, Tessie en Michelle

nieske@poeppaleis.nl

tessie@poeppaleis.nl

michelle@poeppaleis.nl, coördinator schoolbezoeken POP-UP PoepPaleis



Biilage 1

Goede antwoorden van de Doe-kaart

We onderscheiden 7 stappen met de volgende organen

1. Mond, 2. Slokdarm. 3. Maag, 4. Dunne darm. Het begin heet 12vingerige darm, 5. Lever, galblaas en alvleesklier 6. Dikke darm, het laatste stuk heet endeldarm 7. Anus.

Bij elke stap of orgaan horen twee vragen. Het foute antwoord is doorgestreept.

Mond

1a. Hoe heten de klieren die spug maken in je mond? ~~Spuugkanalen/ speekselklieren~~

1b. Wat doet je mond nog meer? Je eten in stukjes hakken/ ~~je eten sorteren~~

Slokdarm

2a. Kun jij als je op je kop staat ook je boterham doorslikken? Ja / ~~nee~~ *Dat komt door de peristaltische beweging die je eten 1 richting uitstuurt.*

2b. Welke kant gaat je eten nu uit? Een kant uit richting je maag / ~~vet eten blijft langer in je slokdarm~~ *NB-Je slokdarm wil al je eten naar je maag doorsturen, dus maakt geen onderscheid tussen soort voedsel. Het moet wel klein genoeg zijn, daarom is goed kauwen belangrijk.*

Maag

3a. Je maag: a. Hoe heet het sap in je maag? ~~Maagspeeksel/~~ maagzuur

3b. Welke vorm heeft je maag? Van een omgekeerde peer/ ~~van een banaan~~

12-vingerige en dunne darm

4a. hoe heet het eerste deel van je dunne darm? Je twaalfvingerige darm/ ~~je 10 vingerige darm?~~ *Die heet zo omdat het de breedte heeft van 12 vingers. (Duimen om precies te zijn)*

4b. hoe groot is je dunne darm als je hem helemaal uit zou vouwen?

~~Zo groot als een tennisveld/ zo groot als een voetbalveld~~

Lever, galblaas en alvleesklier

5a. Wat doen je lever, alvleesklier en galblaas? ~~Ze filteren je eten als een zeefje/ ze sturen sappen voor de vertering naar je dunne maag.~~ *Nb de lever filtert wel je bloed, maar niet je eten, dat blijft in je darm.*

5b. Kijk eens goed naar de vormen, welke is het grootste, welke het kleinste?

~~Grootste is de lever, kleinste de galblaas/ Grootste is alvleesklier, kleinste de lever~~

Dikke darm en endeldarm

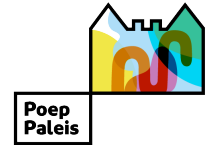
6a. Op wat voor letter lijkt de dikke darm? Omgekeerde U/ ~~Omgekeerde X~~

6b. Wat haalt je dikke darm uit je eten? Vocht en zout/ ~~Suiker en vezels~~

Anus

7a. Hoe heet het laatste stukje van je darm? Endeldarm/ ~~Eindedarm~~

7b. Hoe heet bij mensen hun poepgat? Anus/ ~~cloaca~~ *NB Een kip heeft een cloaca, waar overigens zowel het ei als de poep uitkomt.*



Biilage 2>> Goed poepen tips

Tip 1

Eet gezond en veel vezels

Vezels komen in plantaardige voeding voor. Ze zijn onverteerbaar. En dat is goed nieuws want ze zorgen er in de dikke darm mede voor dat er beweging komt. En ze nemen vocht op. Dat zorgt ervoor dat je poep zacht en soepel blijft. En daardoor kun je makkelijk poepen. Vezels zitten in planten ... dus in fruit en groenten. En in volkoren producten, zoals volkorenbrood, maar ook volkoren pasta.

Tip 2

Goed kauwen

Goed kauwen is belangrijk om je eten in kleine stukjes te vermalen. Een keer of 30 kauwen voordat je doorslikt zou goed zijn.

Tip 3

Drink dagelijks 2 liter vocht

Genoeg drinken is belangrijk voor een goede stoelgang. Voor kinderen geldt één tot anderhalve liter per dag. Voor volwassenen is dat zo'n twee liter vocht per dag. Als je veel vezels eet, drink dan ook genoeg want vezels nemen ook vocht op. En dat is weer goed om je poep smeugig te houden. Water drinken is altijd goed, groene thee ook. Niet teveel zoete drankjes. Als je niet genoeg drinkt, kan je poep droog en hard worden. Dat poept moeilijk en kan ook zeer doen.

Als je diarree hebt droog je snel uit, dus dan is het extra belangrijk om veel te drinken. Drink dan thee of bouillon en als het lang duurt (twee dagen, maar voor kleine kinderen en ouderen al eerder), de dokter bellen.

Tip 4

Lekker veel bewegen

Beweging zorgt ervoor dat de darmen ook aan het bewegen blijven. En dat is weer goed voor je stoelgang. Beweeg zeker een uur per dag. Neem de trap, ga op de fiets, loop en ren. Doe lekker aan sport. Bewegen is goed voor iedereen.

Tip 5

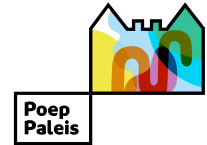
Zorg voor een gezond gewicht

Als je goed en gezond eet, genoeg beweegt en slaapt, zal je waarschijnlijk ook een gezond gewicht hebben dat bij je past. Als je te zwaar bent, heb je sneller last van spijsverteringsklachten.

Tip 6

Als je voelt dat je poepen moet, moet je gaan

Als je endeldarm vol is, krijgt je een seintje dat het tijd is om te poepen. Dan moet je ook gaan. Dat is misschien niet altijd een handig moment. Maar laat je niet weerhouden, de natuur roept! Als je niet gaat, wordt je poep steeds droger. Hierdoor kan verstopping ontstaan.



Tip 7

Zorg voor een goede houding

Zorg voor een goede houding op de wc. Bijvoorbeeld met je voeten op een krukje. Dat is beter voor je darmen. Neem je tijd en ontspan. Ga niet hard persen, dat is niet goed.

Tip 8

Sla het ontbijt niet over

Als je de dag begint met een lekker vezelrijk ontbijt, komen je darmen goed op gang.

Tip 9

Kijk achterom naar de vorm en kleur

Als je naar de wc bent geweest is het goed om achterom te kijken. Wat ligt er in de pot? Wat is de vorm? En wat is de kleur? Licht, midden en donkerbruin zijn normale kleuren voor je poep. Groene poep kan je krijgen van spinazie of andijvie. Rode poep kun je van bietjes krijgen, maar ook van bloed. Als je poep vaak rood of zwart ziet, ga dan (met je ouders) naar de dokter. Witte of lichtgrijze poep is niet zoals het hoort. Als je dat vaker ziet, ga dan ook (met je ouders) naar de dokter. Witte puntjes en jeuk? Dat kunnen wormpjes zijn. Snel pilletjes kopen bij de drogist of apotheek of naar de huisarts.

Tip 10

Handen wassen

Na elk toiletbezoek geldt: handen wassen. Een goede hygiëne helpt om gezond te blijven.

Tip 11

Ga kort na de maaltijd naar de wc

Kun je niet makkelijk poepen of heb je last van verstopping? Ga dan kort na de maaltijd naar de wc. Dan zijn je darmen namelijk extra beweeglijk. Neem de tijd voor het toiletbezoek en ga even rustig op de wc zitten, liefst met je voeten op een krukje. Lekker ontspannen en neem gerust een boekje mee.

Tip 12

Zorg voor ontspanning

Spanning en stress heeft invloed op je stoelgang. Misschien herken je wel dat als je zenuwachtig bent, je ineens naar de wc moet? Probeer er op te letten dat je genoeg ontspant. Als je altijd dunne poep hebt, kan het een signaal van je lichaam zijn dat je wat rustiger aan moet doen. Is dat bij jou het geval?