

A photograph of a man and a young child in a grocery store. The man, wearing a blue and white striped shirt, is looking down at the child. The child, wearing a blue denim jacket, is reaching out to touch a green pear. They are standing in front of a display of green pears and orange tomatoes. The background is blurred, showing other grocery items.

**'Ik weeg 6 kilo minder,
sinds ik begrijp wat ik eet.'**

Voel je goed!

Kennismakingspakket

Voorwoord Voel je goed!



Amy
(41 jaar,
uit Zwolle)



Anita
(49 jaar,
uit Klundert)



Lunna
(52 jaar,
uit Zwartsluis)



Dicky
(47 jaar,
uit Amsterdam)

Dag beste deelnemer Voel je goed!,

Wij zijn Amy, Anita, Dicky en Lunna.

Wij weten hoe het is om te zwaar te zijn.

En adviezen niet goed te kunnen begrijpen.

We hebben ervaring in afvallen en informatie leren verwerken.

Daarom hebben we meegewerkt aan de lesmap Voel je goed!

We hebben samen de titel bedacht.

Als je de adviezen beter begrijpt en minder weegt, voel je je goed!

Dat wensen we jou ook toe.

In de lesmap staat soms een uitspraak van ons.

En we staan af en toe op een foto.

Gezonder eten en meer bewegen is niet altijd makkelijk.
Het beter leren verwerken van informatie ook niet.
Maar: de volhouder wint!
Ons is het gelukt.

Dus waarom zou het jou niet lukken?
Wij wensen je heel veel succes.
En wij geloven erin dat jij het ook kunt!

Groetjes, Amy, Anita, Dicky en Lunna





Les 3

Lekker en gezond eten

Les 3 Lekker en gezond eten



In de vorige les hebben we gepraat over motivatie.

Hoe graag wil je afvallen?

Hoe zorg je ervoor dat je de moed niet verliest?

Je hebt gekeken van wie je steun kunt krijgen.

Maar ook naar personen die het niet begrijpen.

Hoe ga je daar mee om?

We hebben kleine en grote doelen bedacht.

En hoe we die kunnen bereiken.



En... hebben we nagedacht over belonen.



In deze les gaan we ook:

- leren over voedingsmiddelen* en voedingsstoffen*
- uitzoeken waar elke voedingsstof goed voor is
- zoeken in welke voeding deze stoffen zitten
- kijken naar de voedingsstoffen die je per dag binnenkrijgt.

Voedingsmiddelen en voedingsstoffen

Wat is het verschil?

Jouw lichaam werkt 24 uur per dag.

Het houdt je zo gezond mogelijk.

Jij moet dat lichaam draaiend houden.

Dat doe je door te eten en te drinken.

Als je lichaam brandstof nodig heeft, krijg jij honger of dorst.

Alles wat je eet en drinkt, noemen we **voedingsmiddelen**.

In voedingsmiddelen zitten **voedingsstoffen**.

Je hebt vast wel eens gehoord van:

- koolhydraten
- vetten
- eiwitten
- vitamines
- mineralen.

Je lichaam kan ze niet missen.

Ze zitten in allerlei voedingsmiddelen.

Het lichaam haalt uit voedings**middelen** voedings**stoffen**.

Dat heet spijsvertering*.

Eten heet ook wel spijs.

Voeding gaat via een lange weg door je lichaam.

We noemen deze weg het 'spijsverteringskanaal'*.

Alles wat je kunt gebruiken, haalt je lichaam uit de voeding.

Via het bloed.

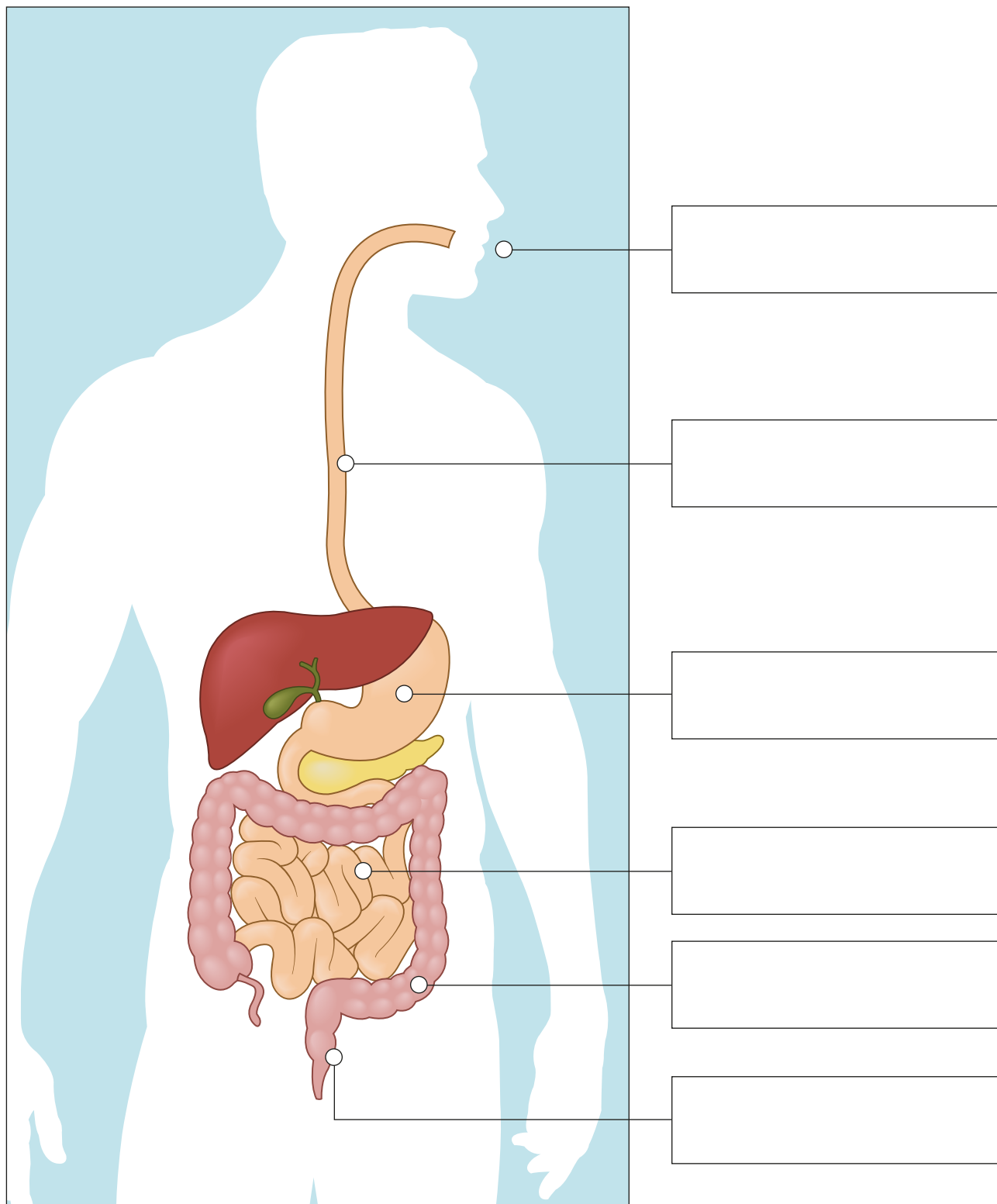
En wat er niet gebruikt wordt, verdwijnt in het toilet.

Voedings**middelen** gaan via het spijsverteringskanaal door je lichaam.

En voedings**stoffen** via het bloed.

OPDRACHT 1 | Alleen of samen

Schrijf de namen van de organen* bij het plaatje.



**OPDRACHT 2 | Samen**

Weet je wat deze onderdelen van de spijsvertering doen?

Trek een lijn tussen de organen en de functies*.

Wat hoort bij elkaar?

Organen**Functie**

1 Mond	A Zorgt ervoor dat voedingsstoffen in het bloed komen.
2 Slokdarm	B Maakt het eten kleiner en verandert het met sappen.
3 Maag	C Vervoert het eten van de mond naar de maag.
4 Dunne darm	E Haalt vocht uit het eten.
5 Dikke darm	D Maakt het eten klein en nat door speeksel.
6 Endeldarm	F Maakt ontlasting* van het eten dat over is.

Kijk de opdracht samen na.

Voedingsstoffen en voedingsmiddelen

Wat zit waar in?

OPDRACHT 3 | Samen

Probeer samen uit te zoeken welke voedingsstoffen in welke voedingsmiddelen zitten.

Je mag de plaatjes gebruiken.

Probeer er wel wat bij te verzinnen.

Voedingsstof: koolhydraten (zetmeel en suikers)

- Geven je lichaam energie.

Vezels zijn ook koolhydraten.

Die behandelen we later apart.

Waar zitten koolhydraten (zetmeel en suikers) in?



In de voedingsmiddelen:

1 _____ 4 _____

2 _____ 5 _____

3 _____ 6 _____

Voedingsstof: vetten

- Geven ook energie.
- Heb je nodig om sommige vitamines op te nemen.
- Zijn bouwstenen van je lichaam.

Waar zitten vetten in?



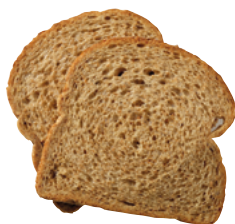
In de **voedingsmiddelen**:

- | | |
|---------|---------|
| 1 _____ | 4 _____ |
| 2 _____ | 5 _____ |
| 3 _____ | 6 _____ |

Voedingsstof: eiwitten

- Zijn bouwstenen van je lichaam.
- De eiwitten in je lichaam doen van alles.
- Ze zorgen bijvoorbeeld voor je huid en de bouw van je spieren.
- En ze sturen boodschappen door je lichaam. Bijvoorbeeld 'Ik zit vol' van je maag naar je hersenen.
- Ze leveren ook energie.

Waar zitten eiwitten in?



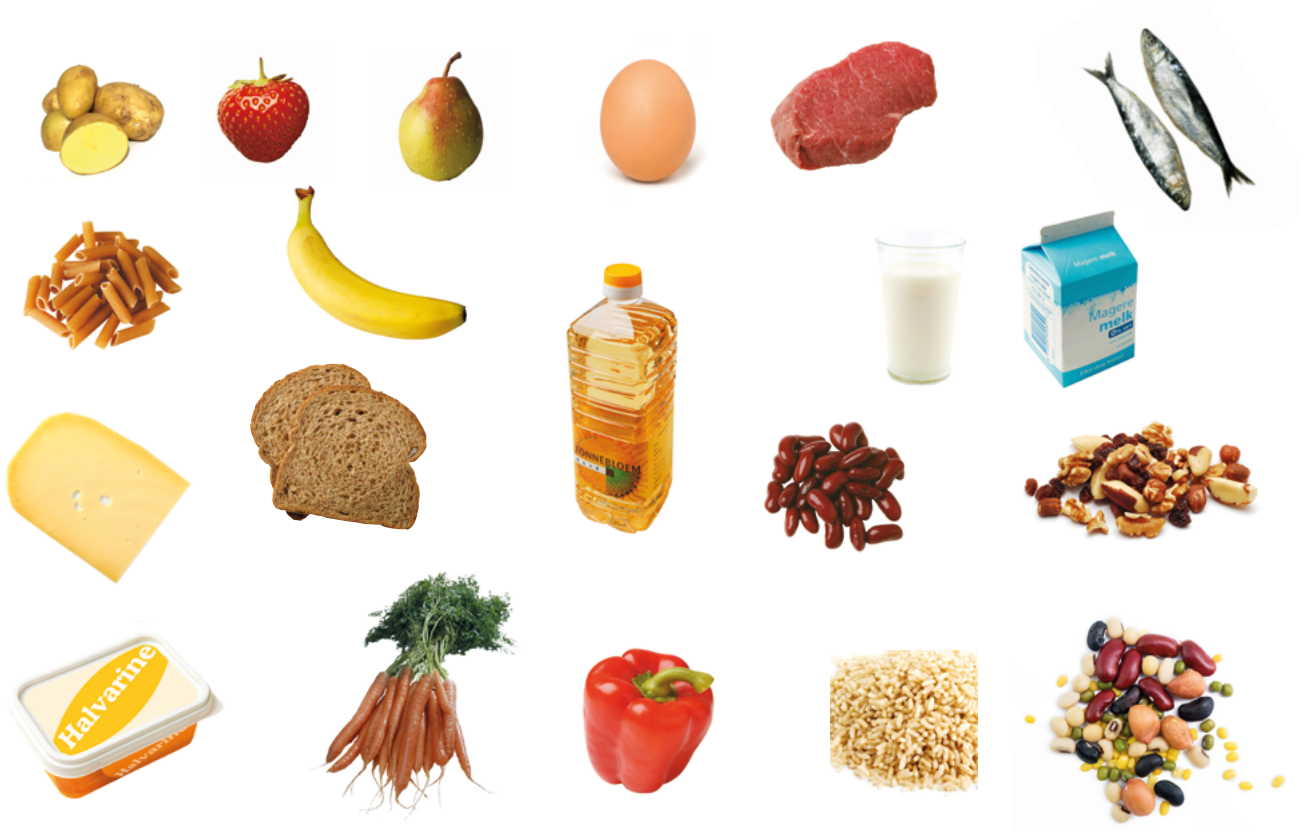
In de **voedingsmiddelen**:

- | | |
|---------|---------|
| 1 _____ | 4 _____ |
| 2 _____ | 5 _____ |
| 3 _____ | 6 _____ |

Voedingsstof: vitamines en mineralen

- Ze zijn onmisbaar voor een goede gezondheid en groei.
- Er zijn 13 vitamines.
Bijvoorbeeld vitamine D. Die zorgt voor sterke botten. Je lichaam maakt ook zelf vitamine D aan. Dat doet het lichaam als je in de zon zit. Bijna alle andere vitaminen maakt je lichaam niet zelf aan. Die moet je uit je voeding halen.
- Er zijn 15 mineralen.
Je bloed vervoert zuurstof. Daarvoor heeft het bloed ijzer nodig. IJzer is een mineraal.

Waar zitten vitamines en mineralen in?



In de voedingsmiddelen:

1	_____	4	_____
2	_____	5	_____
3	_____	6	_____

Vezels zijn goed voor de slanke lijn

Vezels horen bij de voedingsstof: koolhydraten.

Net als zetmeel en suikers.

Maar vezels zijn anders.

Vezels verteren bijna niet.

Zij zorgen voor een vol gevoel.

Daardoor eet je niet snel te veel.

Vezels zorgen ook voor een goede stoelgang*.

En ze beschermen tegen verschillende ziektes.

OPDRACHT 4 | Alleen

Waar zitten veel vezels in?



Zet de voedingsmiddelen in de goede kolom:

- volkorenbrood
- wit brood
- bonen
- witte rijst
- fruit
- fruitsap

Veel vezels	Weinig vezels



Hebben jullie dezelfde antwoorden?
Wat eet je vaak?
Eet je voldoende vezels, denk je?
Wat heeft de diëtist hierover gezegd?
Heb je nog vragen voor hem of haar?
Schrijf ze op achterin de map.

Het ene vet is het andere niet

Sommige vetten zijn niet goed voor je.
Je hebt meer kans op hart- en vaatziekten.
Ze heten verzadigde vetten.
Andere vetten zijn wel goed voor je.
Die vetten heten onverzadigde vetten.

OPDRACHT 5 | Alleen



Verzadigd vet = verkeerd

Onverzadigd vet = oké

Hieronder staan enkele voedingsmiddelen.
Ze bevatten verkeerde vetten of vetten die oké zijn.
Zet ze in de juiste kolom:

- olijfolie
- roomboter
- halvarine
- haring
- speklap
- volle melk

Voedingsmiddelen met oké-vetten	Voedingsmiddelen met verkeerde vetten



Wat valt op?

Verkeerde vetten zijn vaak hard (pakje boter).

Ze zitten ook in volle melk, vette kaas, vet vlees, koek en snacks.

Vetten die oké zijn, zijn zacht of vloeibaar* (olie).

Ze zitten in vette vis (zalm, makreel, haring).

Eet je vaker verzadigde of onverzadigde vetten?

Wat heeft de diëtist hierover gezegd?

Heb je nog vragen voor je diëtist?

Schrijf ze op achterin de lesmap.



Elke les bewegen we.

Samen.

Om je lekker te voelen.

En om een begin te maken met meer bewegen.

Achterin de map zit een blad: **Beweegoefeningen**.

De begeleider leest de oefeningen voor.

Je kunt ze ook thuis doen.



Ik denk dat noten meer vet bevatten dan jonge kaas.

Denk je dat het waar is?
Praat hier met elkaar over.

Ja/nee, want



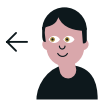
Schrijf van één dag alles op wat je eet en drinkt.
Schrijf erachter hoeveel.
Kies een dag dat je veel thuis bent.
Schrijf alles meteen op.
Ook de tussendoortjes.
Vul alleen de eerste twee kolommen in.
In de volgende les vullen we de derde kolom in.
En maken we het dagboek af.



Eetdagboek

1. Wat?	2. Hoeveel?	3. In de schijf?
Ontbijt: Witte boterhammen Roomboter Pindakaas Magere kaas Koffie met koffiemelk en suiker	Ontbijt: 2 2x 1x 1x 2x	Nee of ja? En zo ja, in welk vak?
Ontbijt: Lunch: Avondeten: 	Ontbijt: Lunch: Avondeten: 	Nee of ja? En zo ja, in welk vak? Nee of ja? En zo ja, in welk vak? Nee of ja? En zo ja, in welk vak?

1. Wat?	2. Hoeveel?	3. In de schijf?
Tussendoor: 	Tussendoor: 	Nee of ja? En zo ja, in welk vak?
Conclusie: 		



In deze les heb je geleerd wat voedingsstoffen en voedingsmiddelen zijn.
 En wat waar in zit.
 En hoe het lichaam voedingsstoffen uit voedingsmiddelen haalt.
 Je weet welke voedingsstoffen goed voor je zijn.



De volgende les gaan we verder kijken en praten over voeding.
 We nemen dan de 'Schijf van Vijf' erbij.
 De begeleider wil voor deze les graag weten hoe oud je bent.
 Geef je leeftijd door aan je begeleider.



Woordenlijst	
voedingsmiddel	Alles wat je kunt eten of drinken. Waar je je mee voedt.
voedingsstof	Voedingsstoffen zitten in voedingsmiddelen. Koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines en mineralen zijn voedingsstoffen.
spijsvertering	Het lichaam breekt voedingsmiddelen af tot voedingsstoffen. Het bloed kan deze stoffen opnemen. Dit afbreken heet de spijsvertering.
spijsverteringskanaal	De weg die eten in jouw lichaam aflegt. Tijdens die weg worden alle voedingsstoffen opgenomen.
orgaan (in het lichaam)	Elk orgaan in ons lichaam heeft een eigen taak. Samen zorgen ze ervoor dat ons lichaam goed werkt. Voorbeelden van organen zijn: hart, longen, lever, nieren, hersenen.
functie	Wat iets doet of moet doen.
ontlasting	Poep.
stoelgang	Naar het toilet gaan om te poepen.
vloeibaar	Iets dat kan vloeien. Iets wat niet vast is. Bijvoorbeeld water en olie.

Mijn aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

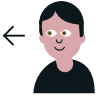
.....



Les 5

Wat is energie?

Les 5 Wat is energie?



In de vorige les hebben we geleerd over voedingsstoffen. Welke voedingsstoffen in voedingsmiddelen zitten. We hebben kennism gemaakt met de Schijf van Vijf. We hebben geleerd wat gezond eten is.



In deze les gaan we:

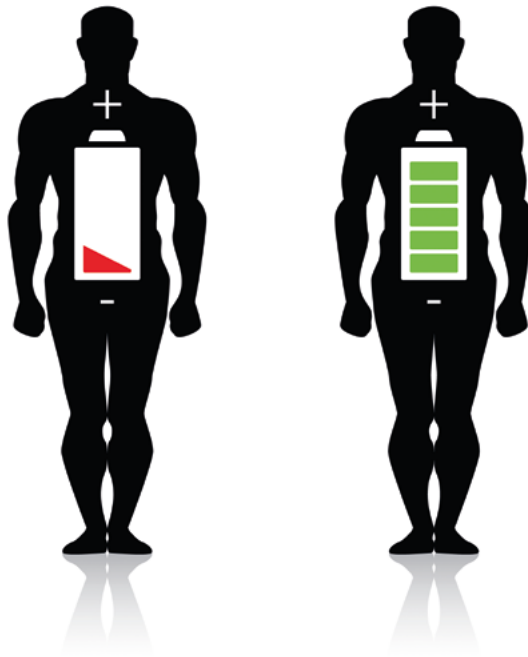
- praten over energie*
- leren wat kilocalorieën* zijn
- kijken hoe we energie binnen krijgen
- en ook hoe we energie verbruiken
- leren wat een energiebalans is
- kennismaken met het beweegdagboek*.



De verpakkingen gebruiken we in opdracht 2.



Wat is energie?



Je hebt energie nodig om te bewegen.
 Maar ook om goed te kunnen werken.
 Je kunt je lichaam vergelijken met een batterij*.
 Om een batterij op te laden heb je voeding nodig.
 Eten en drinken geeft jouw lichaam energie.
 Als je beweegt, gebruik je energie.
 De batterij loopt daardoor leeg.
 En dat is nou precies de bedoeling!
 Je moet energie gebruiken.

Kilocalorieën

Energie in eten noemen we kilocalorieën.
 Dat is de 'maat' voor energie.
 De afkorting voor kilocalorieën is kcal*.
 In een boterham zitten ongeveer 80 kcal.
 In een glas halfvolle melk zitten 70 kcal.
 Maar in een roze koek zitten 240 kcal!
 Met de koek krijg je dus erg veel kcal binnen.



OPDRACHT 1 | Samen

Heb je wel eens van kilocalorieën gehoord?
Waar ken je die naam van?

Hoe krijg je energie binnen?

Via eten en drinken krijg je energie binnen.

Energie zit in voedingsstoffen.

Het zit in koolhydraten, eiwitten en vetten.

In les 3 hebben we gekeken naar deze voedingsstoffen.

Ook alcohol levert energie.

Je lichaam heeft alcohol niet nodig.

Hoeveel energie zit er in een product?

Verpakte voedingsmiddelen hebben een etiket*.



Op het etiket kun je lezen hoeveel **kcal** er in dit product zitten.

Soms staat er ook hoeveel kilojoule* (KJ).

Dat is ook een maat voor energie.

1 kcal = 4,2 KJ.

OPDRACHT 2 | Samen

Kijk op de etiketten van de voedingsmiddelen die op tafel staan.
Hoeveel kcal zitten er in deze producten?

Waarmee verbruik je energie?

Je lichaam verbruikt altijd energie.

Zelfs als je slaapt of stil zit.

Je lichaam is namelijk altijd aan het werk.

Je hart klopt,

je ademt,

(als je een kind bent) je groeit,

je verteert eten, enz.

Maar als je beweegt, verbruik je nog meer energie.

Dat komt omdat je spieren dan meer energie nodig hebben.

Hoe meer je beweegt, hoe meer energie je verbruikt.

Hieronder zie een tabel.

Je ziet hoeveel kcal je per uur verbruikt.

Met...	verbruik je zoveel kcal per uur
lopen (rustig hardlopen)	230
fietsen	300
baantjes zwemmen	540
voetballen	420
lezen	85
eten	95
tv kijken	75
slapen	60

Hoeveel kcal heb je nodig op een dag?

Een man: gemiddeld 2500 kcal.

Wil hij afvallen?

Dan niet meer dan ongeveer 1800 kcal.

Een vrouw: gemiddeld 2000 kcal.

Wil zij afvallen?

Dan niet meer dan ongeveer 1500 kcal.

Niet iedereen heeft evenveel energie nodig.

Jonge kinderen hebben wat minder energie nodig.

Maar oudere kinderen groeien hard.

Zij hebben weer meer energie nodig.

Mannen hebben meer spieren.

Ze zijn vaak wat langer.

Zij hebben weer wat meer energie nodig dan vrouwen.

Maar iedereen is anders.

Bespreek met je diëtist,
hoeveel energie jij nodig hebt.

OPDRACHT 3 | Alleen en samen

Heb jij met jouw diëtist hierover gepraat?

Hoeveel kcal mag jij per dag?



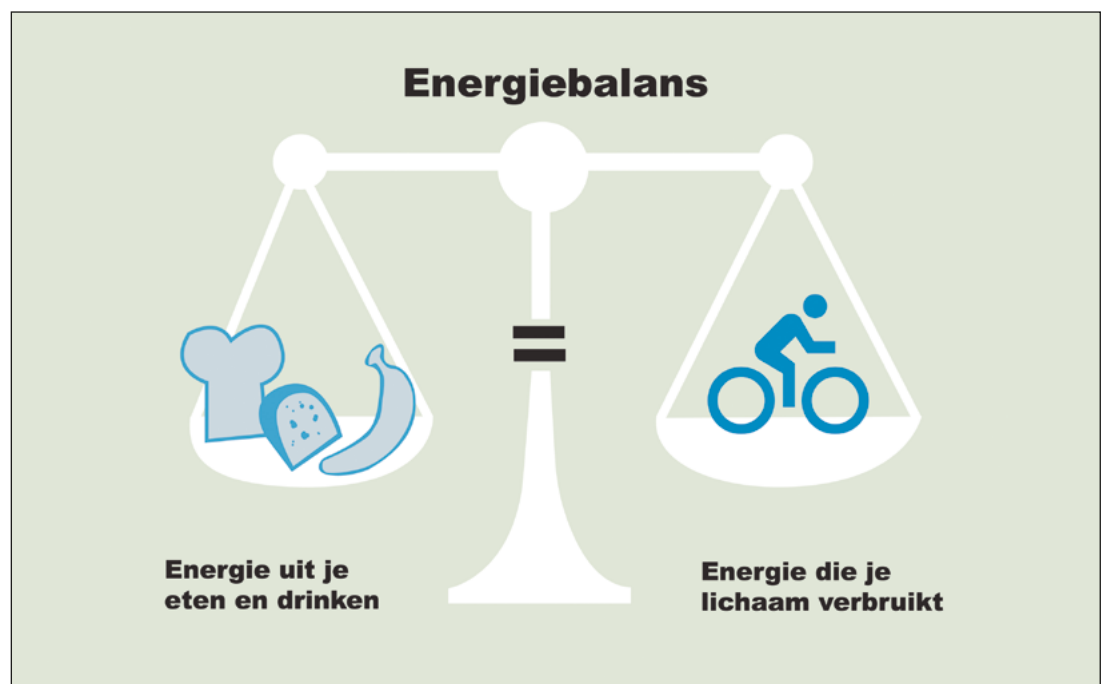


Hoeveel energie zit er 100 gram van dit product?
 Hoeveel eet je per keer van dit product?
 Hoeveel kcal krijg je dan binnen?

De energiebalans*

Je weet nu dat je energie binnen krijgt van eten en drinken.
 Je lichaam verbruikt die energie.
 Als je evenveel energie verbruikt als je binnen krijgt...
 word je niet zwaarder.
 Dat noem je energiebalans.

Wil je afvallen?
 Dan moet er meer energie verbruikt worden,
 dan je binnenkrijgt met eten.



Wil je weten hoeveel calorieën je verbrandt?

Je kunt het opzoeken op:

<https://www.caloriecalculator.nl/calorieen-verbranden/>

Of scan de QR-code.

Achterin de map zit het blad: **Een QR-code scannen met je smartphone.**

Vul de vragen in.

Je krijgt te zien hoeveel je verbrandt.

Voordelen van een gezond gewicht

Het is belangrijk om niet te zwaar of te licht te zijn.

Dat is bekend.

Maar waarom is dat zo?



OPDRACHT 4 | Samen

Praat over de voordelen van een gezond gewicht.

Praat ook over de nadelen van te zwaar zijn.

Schrijf de voordelen op:



Hieronder zie je het beweegdagboek.

Vul elke dag in hoeveel je beweegt.

Je hebt een klok, mobiele telefoon of stopwatch nodig.

Je telt de minuten dat je met bewegen bezig bent.

Bijvoorbeeld:

Je hebt op maandag met de fiets boodschappen gedaan.

Daarvoor moest je een half uur heen,
en een half uur terug fietsen.

Verder heb je die dag niet gefietst.

Je schrijft bij **fietsen/maandag: 60 minuten**.

Schrijf in het dagboek de minuten op.

Schrijf ze bij elke beweegactiviteit*.

Tel alle minuten van de maandag bij elkaar op.

Dan van de dinsdag, etc.

Hoeveel heb je per dag bewogen?

Ga niet extra bewegen.

Doe gewoon wat je altijd doet.

Beweegdagboek

Dagen	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Activiteiten							
Fietsen							
Lopen (rustig hardlopen)							
Sporten							
Oefeningen voor kracht en evenwicht							
Andere actie, bijv. dansen, stoeien met kinderen of auto wassen Vul in wat jij hebt gedaan:							
Huishouden, bijv. stofzuigen of dweilen							
Dagtotaal							



We hebben in deze les geleerd dat energie belangrijk is.
Dat je energie verbruikt.
Dat je 'de batterij' ook weer op moet laden.
We weten wat kcal zijn.
Dat je kunt zien hoeveel kcal in voeding zitten.
We weten wat een energiebalans is.
En wat de voordelen van een gezond gewicht zijn.



De volgende les gaan we praten over 'bewegen'.
We maken kennis met de beweegrichtlijn.
En we bespreken het beweegdagboek.



Elke les bewegen we.
Samen.
Om je lekker te voelen.
En om een begin te maken met meer bewegen.

Achterin de map zit een blad: **Beweegoefeningen**.
De begeleider leest de oefeningen voor.
Je kunt ze ook thuis doen.



Ik beweeg genoeg tijdens het huishouden.

Denk je dat het waar is?
Praat hier met elkaar over.

Ja/nee, want



Woordenlijst	
energie	De brandstof voor je lichaam. Die heb je nodig om je lichaam warm te houden. Om te kunnen bewegen en te kunnen werken.
kilocalorieën	De maat voor energie, die je als voedsel inneemt.
batterij	Daar wordt energie in opgeslagen. Het is een soort accu.
kcal.	Afkorting van kilocalorie.
etiket	Hierop staat wat er in de verpakking zit.
kilojoule	4,2 kilojoule is 1 kcal.
energiebalans	Je verbruikt evenveel energie als dat je binnenkrijgt.
beweegactiviteit	Het beweegdagboek bestaat uit activiteiten. Bijvoorbeeld fietsen. Fietsen noemen we een beweegactiviteit.

Tip Voel je goed! Anita



Ik ben **Anita Ossewaarde**,
49 jaar en woon in Klundert.

Mijn tip voor jou is

‘Drink veel water.
De hele dag door.
Dat helpt mij om minder te eten.
Vind je het niet meer lekker?
Doe er dan een stukje citroen of gember door.
En neem een kleiner bord.
Dat heb ik ook gedaan.
Dan eet je ook minder.’

Mijn aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bijlagen

Bijlage 1 Een QR-code scannen met je smartphone

Bijlage 2 Vragen voor de diëtist

Bijlage 3 Beweegoefeningen

‘Bewegen is het beste medicijn voor je gezondheid.
Maar bewegen maakt ook gelukkig.
Je voelt je goed na inspanning.
Heel veel plezier!’

Olga Commandeur,
presentatrice Nederland in Beweging

Bijlage 1

Een QR-code scannen met je smartphone

Wat leer je?

Je leert wat een QR-code is en hoe je een QR-code kunt scannen met je smartphone.

Wat is een QR-code?

Een QR-code is een vierkant met blokjes.

In een QR-code staat een adres van een website.

Met je smartphone kun je de QR-code lezen.

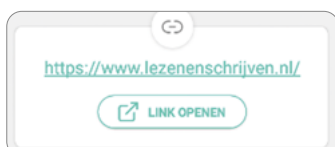
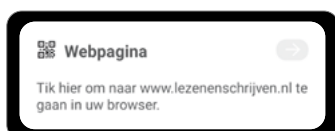


Een QR-code lezen

- 1 Open de camera-app of open de QR-scanner voor de QR-code



- 2 Richt je camera op de QR-code.
- 3 Zorg dat de code helemaal in beeld is.
- 4 Je ziet nu een bericht in beeld met een link.
- 5 Klik nu op de link:



- 6 Je gaat nu vanzelf naar de website.
- 7 Ben je klaar?
Sluit het internet op je telefoon.

Bijlage 2

Vragen voor de diëtist

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Bijlage 3

Beweegoefeningen

Je kunt elke dag alle oefeningen doen: van A, B en C.

Als je de oefeningen kent, duren ze samen ongeveer 20 minuten.

In het begin duren ze wat langer.

Heb je niet veel ruimte?

Doe dan alleen de oefeningen van C.

Drink wat water na de oefeningen.

Dat is goed voor je lichaam.

A Oefeningen voor de nek- en schouderspieren*

Armzwaai 1



- 1 Ga rechtop staan.
- 2 Zwaai zo losjes mogelijk, met beide armen, tot schouderhoogte.
- 3 Doe het slapjes, zodat je de spieren zoveel mogelijk ontspant.
- 4 Ellebogen mogen iets buigen.
- 5 Laat je armen echt vallen.
- 6 Doe dit ongeveer 1 minuut.
- 7 Je kunt je armen steeds iets hoger opzwaaien, eventueel tot naast je oren.
- 8 Laat de armen uitzwaaien tot ze stil hangen.

Schouderdraai



- 1 Draai kleine rondjes met je schouders naar achteren. Doe dit 5x.
- 2 Houd de schouders laag.
- 3 Draai kleine rondjes met je schouders 5x naar voren.
- 4 Draai nog een keer kleine rondjes met je schouders naar achteren. Ook weer 5x.
- 5 Houd de schouders weer laag.

Schouders laten zakken



- 1 Trek je schouders omhoog.
- 2 Laat ze rustig helemaal zakken. Dus niet laten vallen.
- 3 Voel bewust dat je ze echt helemaal laat zakken en ontspant.
- 4 Doe dit ongeveer 1 minuut.

Zachtjes rekken



Doe deze oefeningen eventueel zittend.

Doe alle 5 onderdelen 20 seconden.

De oefening duurt een minuut.

- 1 Laat je hoofd opzij zakken, naar rechts.
- 2 Kijk dan naar je rechter oksel.
- 3 Ga dan met de kin naar de borst, je nek buigt nu recht naar voren.
- 4 Vervolgens kijk je naar de linker oksel.
- 5 Buig tot slot je hoofd opzij naar links. Je hebt nu een half rondje gemaakt.

Armzwaai 2



- 1 Ga wat breder staan dan normaal.
- 2 Sta rechtop.
- 3 Draai vanuit je voeten je hele lichaam.
- 4 Blijf recht naar voren kijken.
- 5 Je armen zwieren nu om je heen.
- 6 Als je de armen goed ontspant, flapperen ze tegen je lichaam aan.
- 7 Doe dit ongeveer 1 minuut.

Nog vragen?

Heb je vragen over Voel je goed! of over een van onze andere lesmaterialen?

Kijk dan op **www.lezenenschrijven.nl**.

Ken je iemand die moeite heeft met lezen en schrijven?

Of ken je iemand die anderen graag wil helpen als taalvrijwilliger?

Bel dan 0800 - 023 44 44 voor advies.

Of ga naar **www.lezenenschrijven.nl**.