

# Eet, drink en blijf gezond

Sabbat

**Doe** Lees  
Daniël 1 door.

Zondag

**Lees** 'Eet, drink en blijf gezond.'

**Schrijf** Vraag thuis om een leeg blik, schrijf de power text op een stuk papier en plak deze op het blik. Plaats het blik waar je het de hele week makkelijk zal zien.

**Loop** Maak vandaag een wandeling.

**Leer** Begin de power text te leren.

**Bid** dat je gezonde beslissingen zal nemen, zodat je goed voor je hele lichaam zal zorgen.

Heb je ooit geweigerd om iets te eten, omdat je wist dat het niet gezond was voor jou en voelde het aan alsof iedereen naar je keek? Als je dit kent, dan weet je ongeveer hoe Daniël zich voelde. Zo niet, stel je eens voor hoe het zou zijn om een bevel van de koning niet op te volgen. (zie Daniël 1)



# NEGEN

Daniël was maar een tiener en toch had hij al een moeilijk leven gehad. Zijn mooi tehuis, Jeruzalem, was aangevallen en belegerd door een leger uit een heidens land totdat de koning van Jeruzalem zich had overgegeven.

Maandag

**Lees** Daniel 1:1-5.

**Vind** Daniël kwam uit een rijke familie. Zoek een Bijbeltekst op waarin staat dat jij deel van Gods koninklijke familie bent.

**Schrijf** in je bijbelschrift wat het betekent om een lid van een koninklijke familie te zijn.

**Drink** meteen een vol glas water. Heb je vandaag tenminste 8 glazen water gedronken?

**Bid** om Gods genade zodat jij jouw leven (opnieuw) aan Hem geeft.

## POWER POINT

We dienen God wanneer wij goed omgaan met het de gave van gezondheid die Hij ons gaf.

## POWER TEXT

Dus of u nu eet of drinkt of iets anders doet, doe alles ter ere van God.

(1 Korintiërs 10:31)

De koning en zijn familie, de rijken van het land, alle soldaten, vaklui en kunstenaars waren gevangen genomen. Daniël en drie van zijn vrienden waren in de groep die gevangen was genomen en moesten waarschijnlijk meer dan 1000 km. lopen naar Babylon.

Wat een verandering! Eerst hadden ze een hele mooie toekomst voor zich en nu waren ze gevangen. Maar God had hen een hele goede gezondheid geschonken en veel talenten die in Babylon opgemerkt werden.



De koning, Nebukadnessar, gaf instructies aan een van zijn hovelingen om veelbelovende jonge mannen te kiezen uit de groep gevangenen en om Babyloniërs van hen te maken.

Ze zouden opgeleid worden om te dienen aan het hof van de koning. Zij zouden de taal en de literatuur leren. Ze zouden nieuwe Babylonische namen krijgen. En ze zouden eten aan de tafel van de koning.

Daniël en zijn vrienden begrepen dat zij niet meer zelf konden beslissen over de meeste dingen in hun leven. Het was niet hun keus dat de stad aangevallen zou worden. Ze wilden niet gevangen genomen worden. Ze hadden er niet voor gekozen om van hun families en land weggerukt te worden. Maar ze wisten dat ze sommige dingen wel zelf konden bepalen. Het maakte niet uit waar ze waren: ze konden kiezen om de Here God te dienen. Ze konden kiezen om voor zichzelf te zorgen op de manier zoals Hij had had gezegd te doen. Zij konden kiezen om Hem eer te geven in alles wat zij deden.

Hun eerste test was bij het avondeten. De tafel van koning was bedekt met voedsel dat een Hebreeuwse jongen nooit zou eten. Maar Daniël

Dinsdag

**Lees** Daniel 1:6-10.

**Maak** een tijdlijn en schrijf hierbij welke beslissingen Daniël nam en wat er met hem gebeurde.

**Beslis** Denk goed na en neem een beslissing over welke soorten voedsel jij wilt eten.

**Schrijf** deze beslissing op in je Bijbelschrift.

**Oefen** Doe vandaag een paar lichamelijke oefeningen.

**Bid** tot God om Zijn hulp zodat je goed omgaat met de gave van gezondheid die Hij jou gaf.





**Lees** Daniël 1:11-14.

**Teken** een stripverhaal over Daniël en de overste van de kamerlingen.

**Bedenk** wat Daniel bad voordat hij met de overste ging praten. Schrijf het in je Bijbelschrift.

**Noteer** Schrijf alles op wat je gisteren hebt gegeten. Was het allemaal gezond?

**Bid** dat God jou helpt om beleefd te zijn in moeilijke situaties.

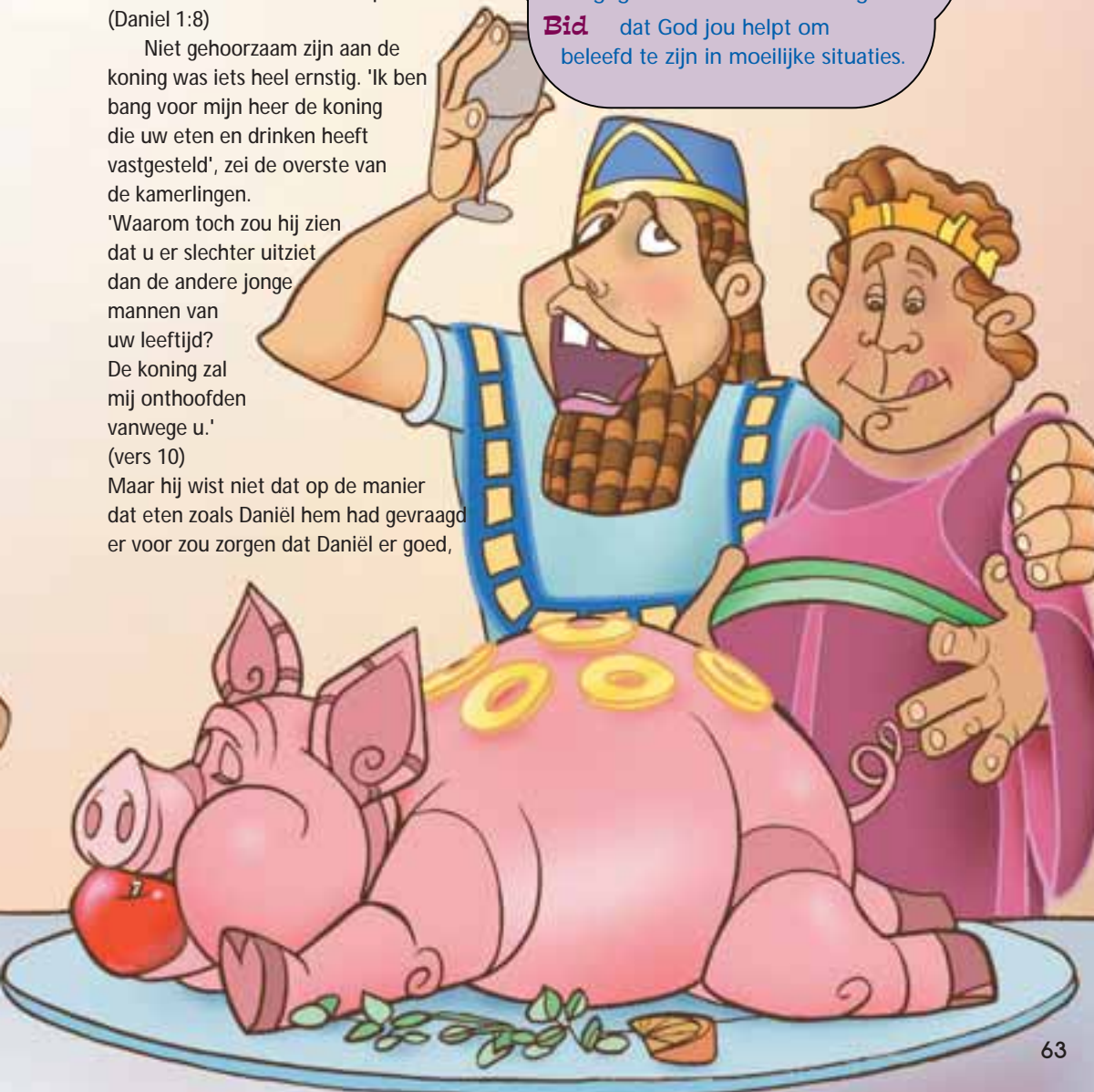
nam de beslissing om zichzelf niet te verontreinigen met het koninklijke eten en de wijn en hij vroeg toestemming aan de baas van de kamerlingen om zich niet onrein te laten worden op deze manier. (Daniël 1:8)

Niet gehoorzaam zijn aan de koning was iets heel ernstig. 'Ik ben bang voor mijn heer de koning die uw eten en drinken heeft vastgesteld', zei de overste van de kamerlingen.

'Waarom toch zou hij zien dat u er slechter uitziet dan de andere jonge mannen van uw leeftijd?

De koning zal mij onthoofden vanwege u.' (vers 10)

Maar hij wist niet dat op de manier dat eten zoals Daniël hem had gevraagd er voor zou zorgen dat Daniël er goed,



Donderdag

**Lees** Daniel 1:15-21.

**Ontdek** een van Gods beloften aan hen die getest worden (zie 1 Kor. 10:13)

**Schrijf** een lied of een gedicht om God te loven.

**Bid** Bedank God voor Zijn beloften.

gezond en sterk uit zou zien.

Daniël onderhandelde en maakte dus een afspraak.

'Geef ons tien dagen,' zei hij. 'Laat ons 10 dagen lang groenten eten en water drinken. Vergelijk ons dan met de anderen; als het u niet bevalt wat u ziet, dan mag u ons behandelen zoals u wilt.'

Dat klonk redelijk, dus werd de uitdaging aangenomen. Aan het einde van de 10 dagen zagen Daniël en zijn vrienden er gezonder uit dan de andere jongens. Vanaf dat moment mochten ze eten wat zij wilden.

Maar ze zagen er niet alleen goed uit. Ze waren ook nog slimmer en wijzer dan de andere studenten die niet op Gods manier voor zichzelf zorgden. Toen zij aan de koning werden voorgesteld, 'ontdekte Nebukadnessar, dat niemand gelijk was aan

Daniël, Chananja, Misaël

en Azarja.... In

elke zaak of op elk gebied van wijsheid

en inzicht waar de koning hen

over vroeg,

ontdekte hij

dat zij

wel 10

keer beter

waren dan

alle tovenaars

en goochelaars

in heel zijn

koninkrijk.'

(vers 19, 20)



Als je gevangen bent in een heidens land lijkt het kiezen van wat je eet niet erg belangrijk, maar deze jongens hadden God beloofd Hem te zullen dienen en lieten zien deze belofte in al hun keuzes serieus te nemen. Ze hadden God beloofd Hem te eren in alles wat zij zouden doen. Dit betekende dat zij goed moesten zorgen voor hun gezondheid door Gods adviezen over gezondheid serieus te nemen en op te volgen. Elke dag nemen we beslissingen. Het maakt niet uit hoe oud we zijn. We kunnen God prijzen voor de gaven die we van Hem hebben gekregen en voor deze gaven zorgen zoals Hij ons heeft geleerd. Wij kunnen, zoals Daniël kiezen om God te eren in alles wat we doen. Of we nu eten of drinken, zwemmen of joggen, slapen of vertrouwen of frisse schone lucht inademen. In alles wat we doen kunnen dat wij laten zien dat we de Here God, onze Schepper, en Hem alleen aanbidden.

Vrijdag

**Acteer** Speel Daniël 1 na met je gezin.

**Deel** het gedicht of lied wat je geschreven hebt met je gezin.

**Bespreek** 1 Kor. 6:19 met je gezin.  
Welke invloed heeft deze tekst op jouw manier van leven?

**Bid** dat God je helpt om Hem te eren in ALLE dingen die jij doet.

