



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER



ONDER TOEZICHT VAN
EEN WETENSCHAPPELIJKE
ADVIESRAAD

4

Gezond eten en lekker puberen

TIPS EN TRICKS VOOR JONGEREN VAN 12 TOT 18



Wat je moet (w)eten

Tijdens de puberteit veranderen jongeren geestelijk en lichamelijk sterk. Ze willen meer zelf beslissen over wat ze doen tijdens hun vrije tijd, hoe ze hun zakgeld besteden en waar, wanneer en wat ze eten. Ze laten zich minder sturen door hun ouders dan voorheen. Al deze veranderingen gaan vaak gepaard met perioden van onzekerheid en kunnen leiden tot een negatief zelfbeeld. De opvoedkwaliteiten van de ouders worden meer dan ooit uitgedaagd.

Gezond eten? Zorgen voor later

Jongeren denken amper na over hun voeding. Ze eten vooral wat voorhanden is en wat ze lekker vinden. En dat is spijtig genoeg niet altijd gezond. Ze beginnen pas aandacht te besteden aan hun voeding

zodra ze denken dat ze te dik worden. Vaak gaan ze dan gewoon minder eten. Een evenwichtige en gevarieerde voeding is nochtans uiterst belangrijk in deze levensfase van sterke groei en ontwikkeling.

Veel voorkomende voedingsfouten

Veel jongeren slaan het ontbijt over, drinken veel frisdrank, eten niet dagelijks groenten en fruit en nemen te weinig melkproducten. Vette en zoete snacks en fastfood gaan steeds meer deel uitmaken van hun dagelijkse voedingspatroon. Met alle risico's van dien, bijvoorbeeld tekorten aan voedingsvezel en calcium. Bij meisjes is vaak ook de ijzerinname te laag. Dit kan schadelijk zijn voor hun gezondheid nu en later.

Niet loslaten

De druk van vrienden is groot. Jongeren willen erbij horen en doen zoals hun leeftijdsgenoten. Maar ook ouders hebben nog invloed op het eetgedrag van hun puberende zonen en dochters. Het is nooit te laat om op een gepaste manier in te grijpen en jongeren eigen te maken met een gezonder eetgedrag.



"WE WAREN DE EINDELOZE DISCUSSIES OVER WAT EN WANNEER WE ETEN BEU. WE HEBBEN NU SAMEN DUIDELIJKE AFSPRAKEN GEMAAKT. DE SPEER IS SINDSDIEN VEEL BETER."

Marie en Karel, ouders van Jana (15)

ConcrEETe tips & tricks

1 HET GOEDE VOORBEELD

Adolescenten zijn kritisch en stellen goedbedoelde adviezen snel ter discussie. Wie alleen maar zijn ouderlijk gezag laat gelden, roept vooral weerstand op. Ouders die zelf het goede voorbeeld geven, bewijzen ook echt dat ze geloven in het belang van een gezonde voeding. Argumenten klinken op die manier niet hol maar winnen aan geloofwaardigheid.

2 AFSPRAKEN EN REGELS

In een gezin zijn afspraken en regels nodig. En die gelden ook voor pubers. Organiseer een gezinsvergadering en geef iedereen inspraak. Geef de juiste argumenten waarom je de gestelde eetregels belangrijk vindt. Zorg ervoor dat iedereen zich in de gemaakte afspraken kan vinden en zich engageert om ze na te leven. Jongeren voelen zich op die manier ernstig genomen en zullen zich minder tegen de regels verzetten.

3 LEREN KIEZEN

De verleiding is groot: snoep- en drankautomaten op school, hartige snacks in de kantine van de sportclub, alcohol tijdens feestjes enz. Kinderen leren de juiste keuze te maken is een van de belangrijkste opvoedtaken van ouders. Luister naar hun verhalen. Waarom vinden ze kiezen voor iets gezond moeilijk? Leer ze nadenken over de voor- en nadelen van hun keuze. Frisdranken zijn lekker maar brengen ook veel suiker aan. Melk is belangrijk voor een stel stevige botten en misschien



wel hipper dan ze denken. Er zijn lekkere melkbereidingen zat. Voor een ontbijt moeten ze wat vroeger opstaan maar zo vermijden ze de drang naar allerlei calorierijke snacks in de voormiddag.

4 VARIATIE IS BELANGRIJK

Als het aan een puber ligt, eet hij elke dag frieten, pizza of burgers. Een weekmenu opstellen kan helpen om voldoende variatie in te bouwen en gemakkelijker een evenwichtige voeding te realiseren. Eet je kind op school, vraag dan het schoolmenu op en stem het thuisaanbod hierop af met het oog op voldoende variatie. Is er keuze tussen verschillende menu's, leer je kind dan dat het belangrijk is om voldoende te variëren en elke dag groenten te nemen.

Waarom gezond eten?

Adolescenten groeien snel en onregelmatig. Een groeispuurt gaat gepaard met een verhoogde energiebehoefte en een grotere eetlust. Een gezonde voeding is belangrijk om in alle noodzakelijke voedingsstoffen voor een optimale ontwikkeling te voorzien.

Extra aandacht voor calcium

Tijdens de puberteit wordt 40 tot 45 % van de volwassen botmassa gevormd. Wie tijdens de adolescentie onvoldoende botmassa aanmaakt, kan dat nadien niet meer goedmaken en loopt een verhoogd risico op osteoporose op latere leeftijd. Vandaar dat zij extra alert moeten zijn voor hun dagelijkse calciuminname. Melk en zuivelproducten zijn onze belangrijkste bron van calcium. Een voeding zonder melk en melkproducten brengt maar ongeveer een vierde van de benodigde hoeveelheid calcium aan. Alleen sojaproducten verrijkt met calcium en bij voorkeur ook met de vitamines B2 en B12 kunnen melk en melkproducten volwaardig vervangen. Naast een gezonde voeding zijn ook voldoende beweging en vitamine D belangrijk voor een gezonde botopbouw.

Gezond eten, ja een modedieet, neen!

Jongeren die nog volop groeien mogen niet zomaar op dieet. Eenzijdige diëten houden gevaar in op tekorten. Tot 18 jaar gelden



leeftijdsgebonden BMI-normen die verschillend zijn van deze voor volwassenen. Het gewicht van adolescenten wordt daarom best door een arts beoordeeld. Voor een adolescent met overgewicht volstaan vaak kleine aanpassingen in de eet- en bewegsgewoonten om het gewicht onder controle te krijgen en te houden. Overgewicht groeit er zo mettertijd meestal uit. Als meer drastische maatregelen nodig zijn, is begeleiding van een arts en diëtist noodzakelijk. Graatmagere modellen die als ideaalbeeld worden opgevoerd zijn geen goede rolmodellen voor jongeren. Door de onzekerheid over hun veranderende lichaam en de drang om populair te zijn, lopen zij meer kans om eetstoornissen zoals anorexia nervosa of boulimie te ontwikkelen.

**"IK DACHT DAT ALLEEN
NOOBS MELK DRONKEN
BIJ HET ONTBIJT. NU
IK WEET DAT VEEL
VRIENDEN OOK MELK
VERKIEZEN, DURF IK
TOEGEVEN DAT OOK IK
MELK LEKKER VIND."**

Berend (14)

Lekkere recepten



Fruitige wentelteefjes

sneetjes bruin brood – 500 ml melk – 2 eieren – vetstof om te bakken – gemengd fruit (aardbeien, besjes, banaan, gebakken appeltjes, ...)

Klop de eieren los en meng ze met de melk. Dompel de sneetjes brood langs beide zijden in het mengsel. Doe een mespuntje bereidingsvet in een hete pan en bak de wentelteefjes langs beide zijden goudbruin. Dien op met gemengd fruit.

Wrap met gewokte groenten en kip

(voor 4 personen)

400 g kipfilet in blokjes – 1 ui – 1 gele paprika – ½ courgette – 10 kerstomaten – 200 g magere plattekaas – 1 theelepel paprika-poeder – 1 eetlepel gehakte bieslook – 1 eetlepel gehakte peterselie – peper – 4 grote tortilla's – vetstof om te bakken

Kruid de kipfiletblokjes met peper en paprikapoeder. Snij de ui, de paprika en de courgette in kleine blokjes en de kerstomaatjes doormidden. Verhit de vetstof in een wok of pan en bak de kipfiletblokjes goudbruin. Voeg de ui, de paprika- en courgetteblokjes toe en bak even door. De groenten moeten nog knapperig blijven. Voeg op het einde de kerstomaatjes toe en haal de wok van het vuur. Meng het bieslook en de peterselie door de plattekaas. Verdeel de kipfiletblokjes en de groenten over de tortilla's en schep er de plattekaas over. Vouw de tortilla's dicht.



Bloody milk (voor 1 portie)

½ glas tomatensap – ½ glas melk – peper – ½ koffielepel Worcestersaus – 1 schijfje citroen

Doe het tomatensap, de peper en de Worcestersaus in een shaker en schud goed. Voeg de melk toe en schud opnieuw. Dien koud op in een longdrinkglas versierd met een kerstomaatje.

De actieve voedingsdriehoek

VOOR EEN DAGELIJKE EVENWICHTIGE KEUZE

De actieve voedingsdriehoek toont welke voedingsgroepen je elke dag nodig hebt en hoeveel je ervan moet gebruiken om gezond en energiek te blijven. De aanbevelingen die je hier vindt, zijn gemiddelden voor gezonde adolescenten van 12 tot 18 jaar ^{1,2}.

MELKPRODUCTEN, CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

4 glazen, magere of halfvolle (in totaal 600 ml)
(bv. melk, yoghurt, karnemelk, pudding)

KAAS

1-2 sneetjes (20-40 g)
bij voorkeur magere of light

GRONTEN

300 g, vers, diepvries

GRAANPRODUCTEN

7-12 sneden bruin brood

AARDAPPELEN

3-5 stuks, gekookt
ter afwisseling kunnen
ook rijst en deegwaren

WATER

1,5 liter

RESTGROEP

Niet nodig. Beperk sauzen, snoep, zoetigheden, frisdranken en vetrijke snacks, zoals chips. Eet maximaal 1x per week gefrituurde gerechten. Leer jongeren neen zeggen tegen alcohol.

SMEER- EN BEREIDINGSVET

1 mespuntje per sneetje brood en
1 eetlepel bereidingsvet

VLEES, VIS, EIEREN, VERVANGPRODUCTEN

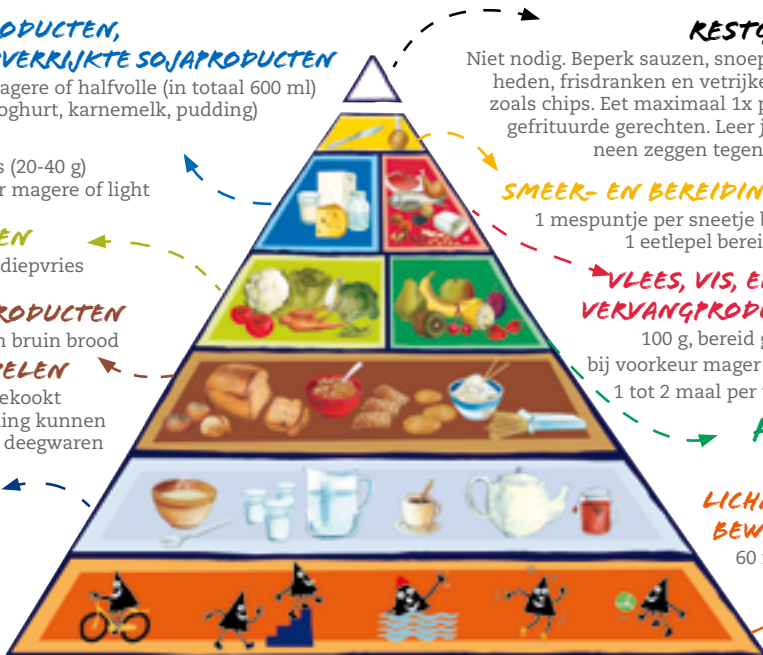
100 g, bereid gewogen
bij voorkeur mager vlees en
1 tot 2 maal per week vis

FRUIT

3 stuks

LICHAAMS- BEWEGING

60 minuten



© VIGeZ - www.vigez.be

¹ Moet je kind een dieet volgen, vraag dan advies aan de behandelende arts en diëtist.

² De voedingsaanbevelingen voor kinderen, vrouwen, mannen en 60-plussers vind je in andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > Brochures.

Een broodje gezond

Belegde broodjes zijn populair. Kiezen voor een broodje gezond is toch prima? Niet altijd. Een echt broodje gezond is bruin brood belegd met een sneetje ham óf kaas óf ei en flink wat rauwkost. Een broodje met driedubbel beleg, een

blaadje sla, een dun schijfje tomaat en een klodder mayonaise is eerder een caloriebom dan een broodje gezond.



Tips bij onze dagelijkse kost

1 WATER, DE REST KOMT LATER

Veel jongeren drinken vooral frisdranken en vruchtensappen die veel suiker aanbrengen. Weenigen drinken voldoende water, de voorkeursdrank. Zet steeds water op tafel, geef water mee naar school of moedig het gebruik van drankfonteintjes aan. En waarom geen melk bij de broodmaaltijden? Maak afspraken rond het gebruik van frisdranken en vruchtensappen. Zeker tot de leeftijd van 16 jaar is alcohol ten stelligste af te raden.

2 REGELMATIG ETEN, NIET GRAZEN

Pubers die sterk groeien hebben vaak honger. Als ze die honger op een gezonde manier stillen, is er niets aan de hand. Als dit resulteert in de hele dag door eten, bijvoorbeeld kleine snacks op elk uur van de dag,

op straat of voor het beeldscherm, dan loopt het mis. Zo verlies je makkelijk het zicht op wat je allemaal op een dag eet. Beperk het aantal eetmomenten tot 3 hoofdmaaltijden en maximum 3 tussendoortjes. Geef de voorkeur aan tussendoortjes uit de voedingsgroepen groenten, fruit, graanproducten en melkproducten. Jongeren spenderen meestal wat zakgeld aan snacks. Verbieden heeft weinig zin, duidelijke afspraken maken helpt wel. Een snack die bijna evenveel calorieën aanbrengt als een volledige maaltijd, bijvoorbeeld een dubbele cheeseburger, is geen goed idee.

3 MAAK DE GEZONDE KEUZE DE MAKKELIJKSTE KEUZE

Als er nooit fruit in huis is, is de kans klein dat een adolescent er spontaan naar vraagt. Staat er geen melk op tafel dan zal hij er ook geen drinken. Een goed gevulde fruitschaal met een gevarieerd aanbod, biedt voor ieder wat wils. Voorgesneden fruit of fruitsla hapt doorgaans ook makkelijker weg.

NICE-to-know

Een gezonde voeding is belangrijk voor een gezond leven op elke leeftijd.

Tips en tricks voor kinderen, vrouwen, mannen en 60-plussers en nog veel meer vind je in andere folders binnen deze reeks.

Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > **Brochures**.

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be

>> Weten over eten

>> Brochures

>> Zoeken op thema > Gezond eten en bewegen > Kinderen en jongeren



Nuttige adressen

www.vigez.be/voeding

Je vindt er alle info over de actieve voedingsdriehoek.

www.gezondheidstest.be

Snelle en eenvoudige testen om zelf na te gaan of je gezond eet. Eet je voldoende fruit? Hoe zit het met zuivelproducten en eet je niet te vet?

www.vbvd.org

De Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar de diëtist. De diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

www.lekkervanbijons.be

Voor een breed gamma aan recepten met producten van bij ons.