

Gezond eten en bewegen met kinderen van 14-18 jaar

Slimme tips voor ouders

Een puber geef je steeds wat meer vrijheid.
Toch houd je ook invloed. Bijvoorbeeld op
wat je kind eet en drinkt.

Hoe? Lees het in deze folder.

Pubers willen gezond kiezen. Echt.

Als ouder zie je je puber steeds minder. Ze zijn op school, naar vrienden, op pad. Ze willen en kunnen veel zelf bepalen. De boterhammen gaan in de prullenbak. Het zakgeld gaat op aan frisdrank en kaassouffles. Niets aan te doen, denken veel ouders. Gelukkig blijkt dit niet altijd te kloppen.

Uit onderzoek op middelbare scholen blijkt dat de meeste jongeren best gezond willen kiezen. Ze hebben daar alleen wel hulp bij nodig. "Nee" zeggen tegen snoep en snacks is voor volwassenen al lastig. Voor een puber is dit zonder hulp vrijwel onmogelijk. Als ouder kun je ze leren omgaan met verleidingen.



10 tips voor een gezonde thuisbasis

1. Zorg voor regelmaat, dus altijd ontbijten, lunchen en avondeten.
2. Varieer, dus koop en kook niet steeds hetzelfde.
3. Eet 's avonds samen aan tafel.
4. Zorg dat je puber maximaal 4 keer per dag iets tussendoor eet of drinkt.
5. Zet een goed gevulde fruitschaal neer.
6. Haal weinig snoep, snacks en frisdrank in huis.
7. Maak afspraken over tv-kijken, computeren en gamen (max 2 uur per dag).
8. Doe regelmatig iets actiefs samen, zoals wandelen, fietsen of skaten.
9. Geef het goede voorbeeld. Eet gezond, beweeg genoeg.
10. Geef een compliment als je kind "nee" zegt tegen een verleiding of fietst in de regen.

Eten in de groei

Je kind is in de groei tot ongeveer 18 jaar. De grootste groeispurt is tot 16, 17 jaar. Daarna neemt de bot-, spier- en vetmassa nog toe. Ook blijven de hersenen volop in ontwikkeling. Juist nu hebben kinderen alle belangrijke voedingsstoffen hard nodig: eiwitten, vitamines en mineralen (vooral calcium en ijzer). Ook onverzadigd vet en visvetzuren zijn belangrijk. De tabel op de achterkant van deze folder helpt je om te bepalen wat je kind nodig heeft.

Jij bepaalt de (regel)maat

Je puber heeft geld en vrijheid om zelf eens iets te gaan drinken of te snacken. Maar het grootste deel van wat er op het menu staat, bepaal jij.



Ontbijt en lunch

Ontbijt altijd. Zo heeft je puber meer energie voor school. En: als de kleine pauze komt, rent je kind minder snel naar de snoepautomaat. Jongeren zijn geen ochtendmensen. Laat ze 's avond de boterhammen vast klaarmaken. Veel gezinnen eten bij het ontbijt en de lunch brood. Het is goed om ook daarbij te variëren. Neem verschillende soorten beleg. Maak ook eens salade erbij. Of doe plakjes tomaat of fruit op brood. Zo krijgt je puber alles binnen wat hij of zij nodig heeft.

Tips voor de boodschappenlijst:

- muesli
- magere yoghurt
- fruit
- volkorenbrood
- halvarine
- mager beleg, zoals jam, appelstroop, vruchtenhagel of 30+-kaas, ham en kipfilet
- snacktomaatjes, worteltjes, rauwkost
- halfvolle of magere melk of karnemelk

Warme maaltijd

Eet zo vaak mogelijk samen, aan tafel. Het blijkt dat mensen die dit doen, gezonder eten. Of je nu van de Hollandse pot of de tajine houdt: kies gerechten met veel vezels, vitamines en mineralen. Laat kinderen ook zelf koken.

De basis is elke dag:

- veel groenten met daarbij bijvoorbeeld aardappelen, rijst, pasta, couscous of peulvruchten.
- melk en melkproducten, vlees(waren), vis, ei of vleesvervangers voor eiwitten, calcium en ijzer.

Op www.voedingscentrum.nl staan gemakkelijke, lekkere recepten. Maak eens een dubbele hoeveelheid en vries wat in voor later. Zo heb je ook een goede maaltijd op drukke dagen.

Snoep en snacks

Als je verder gezond eet, is af en toe wat snoepen of snacks geen probleem. Haal bijvoorbeeld alleen voor het weekend een zak chips in huis. Is je puber dol op fastfood? Voor tussendoor levert een snackmenu veel te veel calorieën. Spreek af dat als hij een keertje zoiets neemt, dit in plaats komt van het gewone warm eten.

Drinken: hip water

Frisdrank, energiedrankjes, vruchtensap en alcohol zijn belangrijke dikmakers bij jongeren. Stimuleer ze om vooral water, thee zonder suiker en calorieloze (light)drankjes te drinken. Kraanwater is ook de beste keuze voor het milieu en de portemonnee. Gelukkig willen veel pubers graag gezien worden met een flesje met water.



Pubers en overgewicht

15% procent van de jongeren is te zwaar. Maak je je zorgen over het gewicht van je kind? Dit is een gevoelig onderwerp. Breng je puber niet in verlegenheid. Een negatieve aanpak werkt vaak averechts. Mopper niet over het snoepen en snacks, maar haal de verleidingen niet in huis.



Test ook eens op www.voedingscentrum.nl of je kind echt te zwaar is. Zoek op 'BMI meter'. Is de BMI te hoog? Check de '10 tips voor een gezonde thuisbasis' om te zien wat je hieraan kunt doen!

Is de BMI flink te hoog?

Vraag dan advies aan de schoolarts, huisarts of een diëtist. Laat kinderen niet zomaar lijnen. Een puber heeft alle voedingsstoffen nodig. Jong diëten kan bovendien emotie-eten en jojoën in de hand werken. Is je kind (veel) te dun? Vraag dan ook advies van een deskundige.

Vega of fair: doorpraten over eten

Soms willen pubers ineens vegetarisch eten, omdat ze vlees 'zielig' vinden. Of ze zijn enorm bezig met het milieu of eerlijke handel. Praat er eens over.

Tips:

- Kijk eens naar keurmerken op eten, zoals EKO, MSC, Milieukeur of Fairtrade-Max Havelaar. Op www.voedingscentrum.nl/encyclopedie staat wat ze betekenen.
- Bereken hoeveel eten jullie per week weggooien. Er is grond, water en energie nodig om de boterhammen te maken en transporteren. Had je puber daar al eens aan gedacht als hij of zij de broodtrommel leeggooid op school? Zie ook www.etenisomopteeten.nl.
- Meer informatie voor jongeren over eten is te vinden op www.voedingscentrum.nl/ lekkerbelangrijk.

De Schijf van Vijf bij pubertrek

Jongeren hebben wat meer eten nodig dan volwassenen, zeker tijdens een groeispurt. De Schijf van Vijf helpt om ook dan gezond te kiezen. In het kort: het beste bij pubertrek is extra fruit, groente en (volkoren)brood.



Fit op school

In de schoolkantine geven pubers relatief veel geld uit. Veel scholen stoppen met de verkoop van snoep en snacks. Praat eens met je kind over wat er te koop is. Wat zijn slimme keuzes? Kijk samen op www.degezondeschoolkantine.nl.

Stimuleer je kind om met de fiets of lopend naar school te gaan. Een scooter is cool, maar lekker in je vel zitten ook.



Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.

Elke kleur van een productgroep is een vak uit de Schijf van Vijf. Eet iedere dag uit ieder vak!

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag	
Productgroep	14-18 jaar
Groente	200 g 4 opscheplepels
Fruit	200 g 2 stuks
Brood	210-245 g 6-7 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 g 4-8 aardappelen/ opscheplepels
Vlees(waren), kip, vis, eieren, vleesvervangers	100-125 gr
Melk (producten)	600 ml
Kaas	20 g 1 plak
Halvarine	30-35 g 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1-1½ liter

Energiebehoefte

Wat een precies kind nodig heeft, verschilt. Als je kind veel sport, heeft het meer nodig dan als het niet zo actief is.

Jongens 14-18 jaar	kcal	Meisjes 14-18 jaar	kcal
Inactief	2600 - 2900	Inactief	2100 - 2200
Actief	2900 - 3300	Actief	2300 - 2500