

Gezond eten en drinken

van 12 tot 18 jaar



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Als je kind op de middelbare school zit, speel je als ouder nog steeds een belangrijke rol bij wat je kind eet en drinkt. Met de tips in deze folder help je jouw puber goed de dag door te komen. Ook lees je hoe je kunt helpen gezonde gewoontes te ontwikkelen, nu je kind steeds meer eigen keuzes maakt.

Ontbijt

Een goed ontbijt is een goed begin van de dag. Het geeft je kind de broodnodige energie om bijvoorbeeld naar school te fietsen en zich te concentreren in de klas. En je puber krijgt later op de ochtend minder snel zin om te snacken of snoepen. Is je kind niet zo'n fan van brood in de ochtend? Muesli of havermout met halfvolle melk of yoghurt zijn goede alternatieven.

Voorkom ochtendstress

In de ochtend weinig tijd? Laat je puber dan 's avonds alvast de boterhammen voor de volgende dag smeren. Door ze goed afgedekt in de koelkast te leggen, drogen ze niet uit.

Lunchtijd!

Volkoren boterhammen zijn ideaal, besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje. Beleg met bijvoorbeeld 30+ kaas, hüttenkäse, zuivelspread, notenpasta zonder toegevoegd zout of suiker, groente (zoals tomaat en komkommer) of fruit (plakjes banaan of aardbei bijvoorbeeld). Let er bij bederfelijke producten zoals vleeswaren op dat ze niet te lang buiten de koeling zijn, of geef een koelelement mee. Ook voor tussendoor kan een belegde boterham natuurlijk prima, of een stuk fruit of groente.



Drinken

Water en thee zonder suiker staan in de Schijf van Vijf en zijn de beste keuzes. Daarin zitten geen calorieën en het is beter voor de tanden dan dranken met suiker. Daarnaast is het advies om je kind ook elke dag een paar porties melkproducten te geven, zoals halfvolle melk of karnemelk.

Sappen en frisdranken staan niet in de Schijf van Vijf. Ze zijn voor af en toe, bijvoorbeeld op vaste momenten zoals de zaterdagavond. Ze bevatten veel suiker en de zuren tasten de tanden aan. Light-frisdrank bevat geen suiker, maar wel zuren.

In koffie en energiedranken zit veel cafeïne. Deze stof stimuleert het centrale zenuwstelsel. De één is gevoeliger voor de effecten van cafeïne dan de ander. Het kan bijvoorbeeld invloed hebben op slaap, zeker als cafeïne in de avond wordt genomen. Het advies voor kinderen tot en met 13 jaar is om geen tot maximaal 1 kopje (125 ml) koffie of blikje energiedrank per dag te drinken. En voor kinderen ouder dan 13 jaar is het advies niet meer dan 1 tot 2 kopjes koffie of 1 blikje energiedrank per dag te drinken. Hou lagere hoeveelheden aan als je kind gevoelig is voor cafeïne.

Alcohol drinken is niet gezond. Het heeft ook een slechte invloed op de ontwikkeling van de hersenen van je kind. Maak samen met je kind de afspraak: niks onder de 18. Het advies is om uit voorzorg ook geen alcoholvrij bier te geven. Het is namelijk niet bekend of pubers daardoor misschien juist ook eerder bier mét alcohol gaan drinken.

Avondeten

Hollandse pot, een pasta, een wok maaltijd of een vegetarische schotel. Wat kook jij graag? Waar je ook van houdt, variatie is goed. Zo leert je kind meerdere smaken kennen en waarderen. Laat je puber nu alvast een handje meehelpen in de keuken. Zo oefenen kinderen voor later, als ze voor zichzelf gaan zorgen.











Weinig tijd?

Heb jij een actieve puber die graag sport, met vrienden afspreekt, een bijbaantje heeft, en dit alles combineert met school? Elke avond thuis een gezonde warme maaltijd eten kan dan een uitdaging zijn. Maak het makkelijk voor je kind. Houd bijvoorbeeld een portie apart om later op de avond op te eten. Kook iets meer en vries dat in voor dagen dat je kind geen tijd heeft om mee te eten. Of maak iets dat koud of afgekoeld ook lekker te eten is, zoals een pastasalade.





Hoeveel is normaal?

Niet ieder kind eet evenveel. Misschien heb jij een grote of juist een kleine eter. De eetlust van je kind hangt onder meer af van de lengte en het gewicht van je kind. Ook als je puber in een groeispurt zit of veel beweegt en sport heeft dat invloed op de eetlust. Toch is er wel een richtlijn van 'normale' hoeveelheden per dag. Hieronder zie je wat de adviezen zijn voor jongens en meisjes van 12-18 jaar.

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden per dag voor kinderen van 12 tot 18 jaar:

	12-13 jaar		14-18 jaar	
	jongens	meisje	jongens	meisje
 gram groente	150-200	150-200	250	250
 porties fruit (1 portie is 100 gram)	2	2	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	3-6	3-5	6-8	4-5
 opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen	3-5	3-5	6	4-5
 portie vis, peulvruchten, vlees of ei: bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder				
 gram ongezoeten noten	25	25	25	25
 porties zuivel (1 portie is 150 gram/ml)	3	3	4	3
 gram kaas	20	20	40	40
 gram smeer- en bereidingsvetten	30-45	30-40	55	40
 liter vocht	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei

 gram vis	100	100	100	100
 opscheplepels peulvruchten	2	2	2-3	2-3
 gram vlees (maximaal)	500	500	500	500
 eieren	2-3	2-3	2-3	2-3

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel. Als je geen vlees eet, neem je elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.

Jouw gezonde thuisomgeving

Eten is overal. Als we naar buiten gaan, zijn er veel verleidingen. Dat geldt ook voor je puber. Even naar de supermarkt waar toevallig chips in de aanbieding is. Een snackbar die op de route naar school ligt. En winkelstraten en stations vol verleidingen, zoals hotdogs, ijs of andere snacks. Veel van de keuzes die we maken als het gaat om eten en drinken zijn gebaseerd op gewoontes en maken we onbewust. We laten ons vaak leiden door prikkels in de omgeving. Vaak is dat een ongezond aanbod. Maar in huis heb je het zelf in de hand. Door van jouw huis een gezonde omgeving te maken, maak je het makkelijker voor jezelf en voor je kind om gezond te eten en drinken. Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl/thuis

Een paar tips:

- Maak het eten van groente en fruit gemakkelijk. Zet het in het zicht, kant-en-klaar om te pakken in de fruitschaal, gesneden in de koelkast en geef het mee naar school.
- Zet chips, snoep en koek juist uit het zicht. Doe het in een ondoorzichtige trommel, zet het hoog en in een dichte kast zodat jij en je kind het niet steeds zien.
- Snoep en chips kun je het beste in een bakje doen en niet uit de zak eten. Zo voorkom je dat jij en je kind gedachteloos grote hoeveelheden eten.
- Maak water drinken gemakkelijk. Zet bijvoorbeeld een kan water in de koelkast, en op tafel bij het avondeten.
- Bewaar frisdrank, snoep, koek en chips voor vaste momenten zoals een snoepje in de middag en frisdrank en chips alleen in het weekend.
- Eet met aandacht. Zet de tv uit en leg geen telefoons en tablets op tafel tijdens het eten.

“Ja maar iedereen doet het”

Groepsdruk kan bij pubers een grote rol spelen. Je kind wil dan bij ‘de groep’ horen, en eerder willen eten en drinken wat de groep doet. Het kan zijn dat je kind bijvoorbeeld energiedrank neemt omdat zijn vrienden het ook doen. Het helpt als je beseft dat pubers hier gevoelig voor kunnen zijn. Probeer open en zonder verwijten het gesprek aan te gaan. Wat kan helpen is afspraken maken over wat je kind mag kopen in de kantine of voor of na school. Maar blijf ook zelf gezond eten stimuleren, door het makkelijk te maken, mee te laten nemen naar school, of juist thuis aan te bieden. En zelf het goede voorbeeld geven, dat telt natuurlijk ook mee.

Eet je kind vegetarisch?

Je kind kan prima vegetarisch eten. Kies voor goede vleesvervangers, zoals peulvruchten. Zo zorg je dat je kind genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt. Bekijk onze website voor meer adviezen.

Hallo eigen identiteit

Als je kind ouder wordt, krijgt het steeds meer een eigen identiteit. Ook op het gebied van eten en drinken kun je dat merken. Sommige kinderen willen bijvoorbeeld ineens geen vlees eten, maken zich druk om het milieu of dierenwelzijn. Pubers kunnen zich ineens zorgen maken over hun gewicht of meer bezig zijn met hun lichaamsbouw of spiergroei. Soms gaan kinderen bepaalde producten ineens mijden of er juist meer van eten.

Sociale media kan invloed hebben op het eetgedrag van pubers. Influencers kunnen door je kind gezien worden als voorbeeld. Dit hoeft natuurlijk geen probleem te zijn, maar wel als die het eetgedrag van je puber negatief beïnvloeden. Het helpt om zoveel mogelijk in gesprek te blijven. Wat doet en ziet je kind op sociale media, wie zijn populair, waarom en wie volgt je kind?

Gewicht

Heeft jouw kind een gezond gewicht? Op www.voedingscentrum.nl/bmi kun je de body mass index (BMI) berekenen. Dit geeft een indicatie of je puber een gezocht gewicht heeft. Als je kind te licht of te zwaar is, dan kan de schoolarts, huisarts of diëtist advies geven. Ga niet zelf aan de slag om je kind te laten aankomen of afvallen. Het is namelijk belangrijk dat kinderen de juiste voedingsstoffen binnenkrijgen om te kunnen groeien.

Meer tips

Op www.voedingscentrum.nl/pubers vind je tips om te praten met je kind, afspraken te maken en hoe om te gaan met verleidingen.