



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER  
GEZOND LEVEN - VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



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

Veel 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 vaak maar aandacht te besteden aan hun voeding zodra ze zich zorgen maken over hun gewicht of lichaamsvorm of wanneer ze

willen meegaan in bepaalde voedingstrends. Dikwijls gaan ze dan minder eten of bepaalde basisvoedingsmiddelen zonder meer uit hun voeding schrappen. 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. Zoetigheden 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. Dat kan negatieve gevolgen hebben 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)

# ConcrEET tips & tricks

## 1 HET GOEDE VOORBEELD

Jongeren 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 jongeren. 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: snoepwinkels en snackbars op weg naar school, snacks in de kantine van de sportclub, alcohol tijdens feestjes enz. Jongeren de juiste keuze leren maken is een belangrijke opvoedtaak 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. Kraantjeswater is gezond en duurzamer. Melk draagt bij tot een stel



gezonde botten en is misschien wel hipper dan ze denken, bijvoorbeeld gepimpt met vers fruit. Er zijn lekkere melkbereidingen zat. Voor een ontbijt moeten ze misschien wat vroeger opstaan maar zo vermijden ze de drang naar allerlei calorierijke snacks in de voormiddag.

## 4 VARIATIE IS BELANGRIJK

Als het aan sommige jongeren zou liggen, eten ze 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 jongeren 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. Voldoende bewegen – ook in de buitenlucht om voor genoeg vitamine D te zorgen - en gezond eten zijn belangrijk voor een gezonde botontwikkeling. Jongeren moeten extra alert zijn voor hun dagelijkse calciuminname: 95 % van de 14- tot 17-jarigen haalt de calciumaanbeveling (1150 mg per dag) niet. Melk en melkproducten zijn onze belangrijkste bron van calcium. Er zit ook calcium in kalkrijk water, in bepaalde groene groenten zoals broccoli en groene kool en in sommige noten en zaden. Andere plantaardige voedingsmiddelen bevatten veel minder calcium dat bovendien vaak minder goed door het lichaam wordt opgenomen. Binnen het groeiende aanbod plantaardige dranken benadert alleen een sojadrink verrijkt met calcium en vitaminen de voedingswaarde van melk.



## 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 leeftijdgebonden 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 beweggewoonten om het gewicht onder controle te krijgen en te houden. Als meer drastische maatregelen nodig zijn, is begeleiding door een arts en een erkende 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.

# Lekkere recepten

## Flippe taco's (voor 4 tortilla's)



4 tortilla's – 400 g kipfilet – ¼ rode kool – 1 rode paprika – 400 g champignons – 2 teentjes look – 1 citroen – 1 handvol bladpeterselie – 5 steeltjes bieslook – 150 g yoghurt natuur – 4 el olijfolie – peper – paprikapoeder

Snijd de rode kool en de paprika in reepjes. Meng ze met peterselie, sap van ½ citroen, 2 el olie en peper. Snijd de bieslook fijn. Meng met de yoghurt en kruid met peper. Zet koel. Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Pel en pers de look. Snijd de kip in reepjes. Verhit 1 el olie en bak de kip. Kruid met peper en paprikapoeder. Haal de kip uit de pan en verhit opnieuw 1 el olie. Bak de champignons op een hoog vuur. Voeg look toe en kruid met peper. Bak nog 1 min. Vul de tortilla's met kip, rode koolsalade, gebakken champignons en yoghurtsaus.

## Een smoske 'gezond' (voor 1 smoske)

1 volkoren broodje of pistolet – 1 ei – 4 kerstomaten – 1 handje diepvrieserwtjes – 2 kleine augurken – 2 el fijngehakte bieslook – 1 handvol veldsla – 2 el verse kaas – 1 el yoghurt natuur – currypoeder – peper

Blancheer de erwtjes 5 minuten in kokend water. Giet ze af en spoel ze onder koud water. Kook het eitje hard in 9 minuten. Snijd de kerstomaten in partjes en de augurken in blokjes. Meng de yoghurt met de verse kaas en kruid met currypoeder en peper. Prak het ei grof en meng er de groenten, augurkjes, bieslook en yoghurtdressing onder. Snijd het broodje open en beleg met de smossalade. Werk af met veldsla.



## Yoghurtsmoothie (voor 1 portie)

1 potje yoghurt natuur – 125 g rood fruit (bv. aardbeien, rode en blauwe bessen, frambozen) – 2 el haverhout – 1 el studenten haver

Was het fruit en snijd het in stukjes. Mix de yoghurt met de helft van het fruit en de haverhout tot een smoothie. Schenk de smoothie in een glas of beker. Werk af met de resterende stukjes fruit en de studenten haver.



Meer experimenteren met recepten? Check [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Recepten > Grillen en chillen: recepten voor jongeren.

# De voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek wil iedereen met haalbare en praktische adviezen bewust maken en motiveren om gezonder te eten. Hij houdt rekening met het effect van voedingsmiddelen op de gezondheid, de milieu-impact en wat volgens de huidige voedingsgewoonten beter kan, ook bij jongeren. Dit zijn de belangrijkste aandachtspunten.

- ✓ Drink vooral (kraantjes) **WATER** verspreid doorheen de dag.
- ✓ Eet dagelijks voldoende **GROENTEN** en **FRUIT** bij voorkeur van het seizoen. Zet **VOLLE GRANEN** of **GEKOOKTE AARDAPPELEN** op het menu en kies vaker voor **PEULVRUCHTEN** en **NOTEN**.
- ✓ Vul aan met de aanbevolen porties **MELKPRODUCTEN**, waaronder yoghurt en kaas. Geef de voorkeur aan melkproducten zonder toegevoegde suiker.
- ✓ Wissel **ROOD VLEES** voldoende af met **GEVOGELTE**, **VIS** van het seizoen, **EIEREN**, **PEULVRUCHTEN** en **ANDERE WEINIG BEWERKTE PLANTAARDIGE VERVANGPRODUCTEN** (bv. tofu). Beperk de vleesconsumptie tot 1 maaltijd per dag. Een portie vlees ter grootte van de handpalm of een kwart van je bord volstaat en verkies vers vlees boven bewerkt vlees.
- ✓ Vul de helft van je bord met groenten, een kwart met aardappelen of volle granen en een kwart met vlees, vis, ei of vleesvervanger. Neem voor een dubbele boterham enkel beleg en vul verder aan met groenten en fruit.
- ✓ Kies als smeer- en bereidingsvet voor **PLANTAARDIGE OLIE EN ANDERE VETSTOFFEN RIJK AAN ONVERZADIGDE VETZUREN** (bepaalde margarines en minarines) in kleine hoeveelheden. Beperk vet rijk aan verzadigde vetzuren zoals **BOTER**, **HARDE MARGARINES VERPAKT IN EEN WIKKEL**, **KOKOSVET**, **PALMOLIE** EN **CACAOBOTER**.
- ✓ Eet producten uit de rode bol niet te vaak en niet te veel.
- ✓ Zit niet te lang stil en zorg voor voldoende beweging tijdens het grootste deel van de dag. Je vindt hierover meer info in de bewegingsdriehoek op [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be).



Meer concrete tips en info: [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > per leeftijd > adolescenten.  
Voor meer concreet voedingsadvies op maat, vraag raad aan een erkende diëtist.

## Een broodje gezond

Kiezen voor een broodje gezond is toch prima? Niet altijd. Een echt broodje gezond is volkorenbrood belegd met bijvoorbeeld een sneetje gebakken kipfilet óf kaas óf ei en flink wat rauwkost. Ander gezond beleg is bijvoorbeeld vers fruit, groentetapenades, peulvruchtenspreads (bv. hummus)

en vis. Een broodje met driedubbel beleg en veel mayonaise is niet helemaal in balans volgens de voedingsdriehoek.



## Tips bij onze dagelijkse kost

### 1 WATER, DE REST KOMT LATER

Veel jongeren drinken vooral frisdranken en vruchtensappen die veel suiker bevatten. Weinigen drinken voldoende water, de voorkeursdrank. Zet steeds water op tafel, geef water mee naar school of moedig het gebruik van drankfonteinnetjes aan. En waarom geen glas 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

Adolescenten die sterk groeien hebben vaak honger. Als ze die honger op een gezonde manier stillen, is er niets aan de hand. Als het resulteert in de hele dag door eten, bijvoorbeeld kleine snacks op elk uur van de dag, op straat of voor het beeldscherm, dan

kan het mis lopen. Zo verliezen ze makkelijk het zicht op wat ze allemaal op een dag eten. Eet op vaste tijdstippen en vermijd te veel tussendoortjes. Geef de voorkeur aan gezonde tussendoortjes zoals vers fruit, een handje noten, een glas halfvolle melk, een potje yoghurt, een belegde volkoren boterham of een kommetje zelfbereide groentesoep of rauwkost. 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 maar weinig essentiële voedingsstoffen, 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 gekoelde 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](http://www.nice-info.be) > **Brochures en materialen**.

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

[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)

- >> Informatie per thema
- >> Brochures en materialen
- >> Recepten



## Nuttige adressen

### [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

Alle informatie en materialen over de voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek en tips over hoe je gezonder kan eten, meer bewegen en minder lang stilzitten.

### [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > **Brochures bestellen**

Het boekje 'Gezond gebeten voor Homies' biedt nog meer praktische informatie over gezonde voeding en gezonde eetgewoonten voor jongeren van 12 tot 18 jaar. Lees of bestel het boekje gratis.

### [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)

Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Eetexpert beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners om je gericht door te verwijzen bij eet- of gewichtsproblemen.

### [www.vbvd.be](http://www.vbvd.be)

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

### [www.lekkervanbijjons.be](http://www.lekkervanbijjons.be)

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.