



VOEDINGSPATROON JONGEREN IS ZORGWEKKEND (1,2)

Belgische jongeren drinken te weinig water en te veel frisdranken. Ze eten nog niet de helft van de aanbevolen hoeveelheid groenten, fruit en melk en melkproducten en kiezen te vaak voor wit brood. Ze halen ongeveer 700 kcal per dag uit de restgroep van de actieve voedingsdriehoek. Dat ligt ver boven de toegelaten 250 kcal per dag.

VOOR ADOLESCENTEN NIET EVIDENT, MAAR NIET ONMOGELIJK

M. GALLE

Voedingsdeskundige NICE

Jongeren en gezond eten lijkt niet compatibel. Goed bedoelde adviezen van ma en pa stuiten vaak op weerstand. Ze vinden vrienden veel interessanter en geloofwaardiger dan leerkrachten. **De uitdaging is groot, maar absoluut de moeite waard.** Hoe pakken we dit aan? Waarop kunnen we letten?

HET EETGEDRAG EVOLUEERT

Tal van factoren beïnvloeden het eetgedrag van adolescenten. Op persoonlijk vlak spelen biologische factoren (bv. groei, genetische aanleg, gezondheid), cognitief-affectieve belevingen (bv. lichaamsbeeld, persoonlijke waarden en overtuigingen) en gedragsfactoren (bv. voedselvoorkeuren, vaardigheden) een rol. Maar ook hun onmiddellijke sociale omgeving (bv. ouders, familie, vrienden), de micro-omgeving (bv. culturele groepen, schoolmaaltijden, voedingstrends) en de breed maatschappelijke context (bv. het ruime voedingsaanbod, de media) waarin ze vertoeven, zijn van invloed (3).

GROEI EN ONTWIKKELING

Jongeren ontwikkelen zich snel tijdens de puberteit, zowel lichamelijk als psychisch. Ze vormen hun eigen identiteit, psychische autonomie en waarden- en normensysteem, ook op het vlak van voeding. Ze moeten presteren op school en hechten veel belang aan hechte vriendschappen en aan wat anderen van hen denken. Dat maakt hen vatbaarder voor probleemgedrag en stemmingswisselingen (4).

Jongeren leren over het verband tussen voeding en gezondheid maar zien er vaak niet direct het nut van in. Zij kijken vooral naar kortetermijneffecten, bijvoorbeeld betere sportprestaties of een mooier uiterlijk (4).

GROEISPURT VRAAGT MEER ENERGIE

Tijdens de puberteit groeit het lichaam snel in korte tijd, de zogenaamde groeisprint. Dat gaat gepaard met een grotere behoefte aan energie en voedingsstoffen en vertaalt zich in een grotere eetlust (4). Deze extra energie moeten ze vooral uit nutriëntdense voedingsmiddelen halen zoals groenten,

fruit, volkoren graanproducten, noten, peulvruchten, aardappelen en ongesuikerde melkproducten. Uit de laatste voedselconsumptiepeiling (2014) blijkt dat jongeren nog te veel geraffineerde producten nemen, zoals wit brood en restgroepproducten waaronder ook gesuikerde frisdranken (1,2).

EVOLUTIE IN SMAAKVOORKEUR

Kinderen en jongeren geven meestal de voorkeur aan zoute en zoete smaken. Frequent voorkomende voedselneofobieën bij kinderen verdwijnen doorgaans rond de leeftijd van 12 jaar. De evolutie van een neofobie is afhankelijk van verschillende factoren, maar de manier waarop men hiermee in de opvoeding omgaat, speelt een belangrijke rol. Kinderen moeten leren proeven. Pas na meermaals proeven kunnen ze een nieuwe smaak leren appreciëren. Dwingen is uit den boze. Voorbeeldgedrag stellen en een positieve en ondersteunende context bieden, kunnen helpen (5). Jongeren staan geleidelijk aan meer open voor andere smaken of onbekende voedingsmiddelen. De interesse en appreciatie voor zure en bittere toetsen, vreemde smaakcombinaties en gerechten uit de wereldkeuken nemen toe. Deze ontwikkeling kan bijdragen tot meer variatie in de voeding. Aangezien ze hun eigen waarden- en normensysteem verder uitbouwen, zullen jongeren ook vaker experimenteren met bijvoorbeeld vegetarische of biologische voedingsadviezen, met het gebruik van energiedranken en alcohol of met andere, minder of meer dogmatische voedingstrends die ze oppikken (4).

WAAR KNELT HET SCHOENTJE SERIEUS?

Te weinig ijzer

Volgens de laatste Belgische voedselconsumptiepeiling (VCP 2014) haalt slechts 24 % van de 10- tot 13-jarige jongens en maar 5 % van hun vrouwelijke leeftijdsgenootjes de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) ijzer. 14- tot 17-jarige jongens doen het iets beter: 33 % voldoet aan de ADH. Van de 14- tot 17-jarige meisjes haalt niemand de leeftijdsspecifieke ADH (1).

Zodra meisjes beginnen te menstrueren, stijgt hun ijzerbehoefte. Goede ijzerleveranciers zijn vlees, vis, peulvruchten en volkoren graanproducten. Voorzie daarbij voldoende groenten en fruit. Vitamine C bevordert de ijzeropname. Tijdens of na de maaltijd koffie of thee drinken belemmert de ijzeropname (6).

Te weinig calcium

Slechts 12 % van de 10- tot 13-jarige jongens en meisjes voldoet aan de ADH voor calcium. Dit cijfer daalt verder tot slechts 5 % bij 14- tot 17-jarigen (1). 40 tot 45 % van de volwassen botmassa wordt gevormd tijdens de puberteit. Jongeren hebben daarom meer calcium nodig dan jonge kinderen. Melk en melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten zijn rijk aan calcium (6).

Te weinig voedingsvezels

73 % van de 10- tot 13-jarigen krijgt te weinig vezels binnen. 14- tot 17-jarigen scoren nog slechter: ruim 80 % blijft onder de richtlijn (1). Volkoren graanproducten, gekookte aardappelen, peulvruchten, 300 gram groenten en 3 stuks fruit per dag kunnen helpen om het tekort aan voedingsvezels bij jongeren tegen te gaan (6).

MEER INFO WWW.NICE-INFO.BE

• Nutrinews maart 2017

Gezond eten, zo kan het ook. Voor adolescenten: niet evident, maar niet onmogelijk

Tabellen: De gemiddelde voedingsaanbevelingen voor jongeren en de gebruikelijke voedingsinname van jongeren.

ouders blijven belangrijk

Ouders en andere zorgpersonen blijven een belangrijke invloed hebben op jongeren, ondanks hun streven naar meer autonomie. Omdat de prefrontale cortex nog niet volledig is ontwikkeld bij kinderen en jongeren hebben ze begeleiding nodig om gezond te eten. De prefrontale cortex is betrokken bij cognitieve en emotionele functies zoals beslissingen nemen, sociaal gedrag en impulsbeheersing. Te weinig zelfcontrole en een hoge beloningsgevoeligheid kunnen een ongezond eetgedrag bevorderen en het risico op overgewicht verhogen. Het is belangrijk dat ouders en andere zorgpersonen consequent positieve boodschappen blijven geven en een gezonde voeding blijven aanbieden, ook bij weerstand (4).

Sociale invloed: media en vrienden

De media oefenen een sterke invloed uit op het algemene lichaams- en zelfbeeld. Veel jongens focussen hierdoor bijvoorbeeld vooral op meer spiermassa ontwikkelen en meisjes op gewicht verliezen (4). Zeker jongeren die veel belang hechten aan hun uiterlijk zijn hiervoor bijzonder gevoelig. Ook ouders, familie en vrienden kunnen hierin een rol spelen. Indirect door hun attitude of gedragingen omtrent het schoonheidsideaal en direct door te pas en te onpas opmerkingen te maken over het uiterlijk van de jongere (4).

De voedingskeuze wordt mee bepaald door de vriendengroep. Vrienden maken gelijkaardige voedselkeuzes en delen elkaars voedsel (4).

Eet jouw puber al gezond?
Doe de test op
www.gezondheidstest.be.

Pubers gezond leren kiezen: tips

Geef het goede voorbeeld en inspraak

Adolescenten zijn kritisch en stellen goedbedoelde adviezen snel ter discussie. 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.

De ouders bepalen welke voeding in huis komt, maar jongeren krijgen best ook inspraak. Door ze bij de aankopen en de bereiding te betrekken krijgen ze het gevoel dat ze mee verantwoordelijk zijn voor wat er op tafel komt. Dat kan er ook toe bijdragen dat ze makkelijker kiezen voor een gezonder voedingspatroon en voor meer groenten en fruit. Jongeren enige keuzevrijheid geven betekent nog niet dat ouders de controle kwijttraken over wat op tafel komt (4,6).

Samen tafelen in gezinsverband helpt jongeren om meer evenwichtig te eten, meer groenten en fruit te gebruiken en minder frisdrank te drinken. Op voorwaarde natuurlijk dat er een gezond aanbod is. Deze gewoonte trekken ze ook buitenshuis door (4).

Maak duidelijke afspraken

Creëer geen overdaad aan regels die maar half worden gevolgd. Kies er enkele uit – eventueel in samenspraak met de jongere – die gemakkelijk kunnen worden opgevolgd. Goede regels en afspraken vermijden discussies. Leg het waarom van een bepaalde regel uit. Laat jongeren nadenken over de voor- en nadelen van een bepaalde keuze.

Bijvoorbeeld, schrap frisdranken niet zomaar abrupt als ze voor de betrokken jongere een gewoonte zijn. Dat kan van frisdranken een

verboden vrucht maken. Stel wel duidelijke regels op over het gebruik en de hoeveelheid ervan (bv. enkel in het weekend en bij speciale gelegenheden, niet meer tijdens het eten, alleen nog in kleine eenpersoonsverpakkingen). Leg bovendien uit waarom deze regel wordt ingevoerd en laat de jongere inzien wat hij of zij hierbij te winnen heeft, bijvoorbeeld: minder frisdrank drinken kan helpen om er goed uit te zien (6).

Zorg voor structuur in het eetpatroon

Om de verhoogde energiebehoefte op een gezonde en effectieve manier in te vullen is het wenselijk dat adolescenten op regelmatige tijdstippen eten.

De klassieke indeling van 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 tussendoortjes kan houvast bieden voor een regelmatig voedingspatroon (4). De energieaanbreng verdelen over de dag kan hongeraanvallen helpen vermijden. Grazen of de hele dag door eten is geen goed idee. Zo verliest men het overzicht over wat men gedurende een dag eet en drinkt en kiest men mogelijk ook makkelijker voor ongezonde snacks.

's Morgens tijdig opstaan om goed te kunnen ontbijten, is voor pubers niet altijd evident. Het is belangrijk om erop toe te kijken dat ze niet met een lege maag de deur uitgaan. Zoveel mogelijk samen proberen te ontbijten legt de basis voor een gezonde gewoonte. Lukt dat echt niet, dan is een gezond ontbijt of tussendoortje meegeven voor tijdens de eerste pauze een goede optie.

Leer ze verstandig snacken

Leer pubers kiezen voor gezonde tussendoortjes, bijvoorbeeld

een volkoren boterham met kaas, snoepgroenten, een ongesuikerd melkproduct, een portie muesli, een handje noten of een stuk fruit. Jongeren maken hun voedingskeuze ook op basis van het verwachte verzadigingseffect (4). Hou hiermee ook rekening. Een melkproduct gecombineerd met een stuk fruit bijvoorbeeld zal de honger langer stillen dan enkel een stuk fruit.

Jongeren spreken graag met vrienden af om samen tussendoor een stuk pizza of een hamburger te gaan eten. Dat kan best, maar alleen nu en dan. Leer hen dat een portie fastfood te energiedens is als tussen-doortje. Het bevat dikwijls evenveel of zelfs meer calorieën dan een klassieke warme maaltijd.

BIED EEN LUISTEREND OOR

Jongeren moeten het gevoel krijgen dat ze steeds bij hun ouders of andere zorgfiguren terecht kunnen om eventuele problemen te bespreken, ook inzake voeding. Stel bijvoorbeeld de vraag waarom ze het moeilijk vinden om gezond te eten. Misschien vrezen ze dat ze hun honger niet kunnen stillen met gezonde kost. Mogelijk spelen ook verveling of emoties een rol. Hierover praten kan oplossingen bieden (6).

MEER LEZEN WWW.NICE-INFO.BE

- **Q&A**
> [Levensfasen > Adolescenten](#)
- **Materialen**
> [Brochures: Gezond eten en lekker puberen. Tips en tricks voor jongeren van 12 tot 18](#)
- **Nutrinews Extra Reward 2016**
[Kinderen en jongeren gezonder leren eten. Resultaten van het REWARD-project](#)

WEETJES



JONGEREN MOTIVEREN

Jongeren kunnen op twee manieren gemotiveerd worden om gezonder te eten. Gecontroleerde motivatie wordt opgelegd door externe druk, bijvoorbeeld omdat het moet van de ouders. Bij autonome motivatie ziet de jongere het belang ervan in voor zichzelf. Autonome motivatie is effectiever en kan gedragsverandering op lange termijn genereren. Positieve voedingseducatie door belangrijke personen zoals ouders en leerkrachten maar ook door de samenleving in het algemeen kan autonome motivatie bij jongeren creëren en ondersteunen. Daarbij is het vooral belangrijk om te wijzen op de voordelen van gezonde voeding en niet op de nadelen van ongezonde voeding (4).



GROEICURVEN

Groei- en BMI-curves geven de evolutie van het groeiproces van kinderen en jongeren weer in functie van leeftijd en geslacht. Zowel de groeicurve als de BMI-curve worden boven- en onderaan begrensd door een grijze zone. Kinderen en jongeren die zich in deze grijze zone bevinden, vallen buiten de normale variatie van de populatie en moeten extra worden opgevolgd. Dat geldt zeker voor jongeren die eerst een vrij normaal traject volgen en plots pieken of dalen in gewicht of lengte vertonen (9). De toepassing van de BMI-curve krijgt de voorkeur.



JONGEREN EN OVERGEWICHT

Zet jongeren nooit zomaar zonder deskundig advies op dieet. Meestal volstaan kleine aanpassingen in het beweeg- en eetpatroon om het gewicht weer onder controle te krijgen en te houden. Tijdens de groeisprint ontgroeien jongeren meestal overtollig gewicht. Een gezonde en gevarieerde voeding is essentieel om voedingstekorten te vermijden en zich optimaal te kunnen ontwikkelen (6). In geval van twijfel, raadpleeg een diëtist.

TABEL 1 - Gemiddelde voedingsaanbevelingen voor jongeren en de gebruikelijke voedingsinname van jongeren

VOEDINGSMIDDELEN	ALGEMENE AANBEVELINGEN PER DAG 12-18 JAAR ⁽¹⁾	GEBRUIKELIJKE INNAME PER DAG 10-13 JAAR ⁽²⁾	GEBRUIKELIJKE INNAME PER DAG 14-17 JAAR ⁽²⁾
Restgroep	Niet nodig max. 10 energie%	463 g of 712 kcal (inclusief alcohol)	531 g of 744 kcal (inclusief alcohol)
Smeervet Bereidingsvet	5 g smeervet per snede brood en 15 g bereidingsvet	13 g smear- en bereidingsvet	14 g smear- en bereidingsvet
Vlees, vis, eieren en vervangproducten (bereid gewogen)	100 g	124 g (waarvan 101 g vlees en vleesbereidingen)	131 g (waarvan 108 g vlees en vleesbereidingen)
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten	4 glazen van 150 ml (600 ml)	203 g (waarvan 190 g melkproducten)	173 g (waarvan 163 g melkproducten)
Kaas, mager	1-2 sneetjes (20-40 g)	22 g	25 g
Fruit, vers	3 stuks (375 g)	99 g	85 g
Groenten	300 g	103 g	110 g
Brood (bruin) en graanproducten	7-12 sneden (210-360 g)	134 g brood, beschuit en ontbijtgranen	141 g brood, beschuit en ontbijtgranen
Aardappelen en graanproducten (rijst, pasta, quinoa, couscous en bulghur)	3,5-5 stuks (245-350 g)	138 g (waarvan 41 g aardappelen en aardappelproducten)	146 g (waarvan 38 g aardappelen en aardappelproducten)
Water en ongesuikerde dranken	1,5 liter waarvan min. 1 liter water en max. 0,5 liter ongesuikerde dranken	695 ml water 71 ml ongesuikerde dranken	758 ml water 109 ml ongesuikerde dranken

 Meer dan gemiddeld aanbevolen  Minder dan gemiddeld aanbevolen

Bron:

1. www.vigez.be/voeding > Aanbevelingen per leeftijd > Aanbevelingen voor voeding > Jongeren - ook te raadplegen via www.vigez.be - <http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/aanbevelingen/aanbevelingen-voor-voeding/jongeren>
2. De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebacqz T, Moyersoens I, Ost C & Teppers E. De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). *Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4*. WIV-ISP, Brussel, 2016

TABEL 2 - Gemiddelde voedingsstoffenbeveiling en de gebruikelijke voedingsstoffeninname voor 11- tot 14-jarigen per dag

VOEDINGSSTOFFEN	AANBEVELINGEN (11-14 JAAR)	GEBRUIKELIJKE INNAME (10-13 JAAR)
Energie ¹	M: 2266 kcal ² V: 2046 kcal ²	M: 2149 kcal V: 1812 kcal
Eiwitten	M: 40 g ² V: 40 g ²	M: 75 g V: 63 g
Vetten	> 20 < 30-35 energie%	M: 34,5 en% V: 35,1 en%
Koolhydraten	50-55 energie%	M: 48,3 en% V: 48,5 en%
Voedingsvezels	M/V: 19 g	M: 15,9 g V: 15,2 g
Calcium	M/V: 1150 mg	719 mg Slechts 12% voldoet aan de ADH
Natrium	450-1400 mg	2072 mg 32% zit boven de Maximaal Toelaatbare Inname (MTI)
Ijzer	M/V: 11mg	8,5 mg M: 9,4 mg V: 7,7 mg Er is een groot verschil tussen jongens en meisjes: slechts 5% van de meisjes voldoet aan de ADH en 24% van de jongens. Dit kan deels ook te wijten zijn aan de hogere ijzerbehoefte van meisjes vanaf de eerste menstruatie.
Jodium	M/V: 120 µg	127 µg
Vitamine D	10-15µg	3,41 µg
Vitamine C	M/V: 100 mg	79 mg Slechts 26% voldoet aan de ADH
Vitamine B1	M/V: 1mg	M: 1,01 mg V: 0,86 mg Meisjes scoren slechter dan jongens: 74% van de meisjes en 55% van de jongens zit onder de ADH.
Vitamine B2	M: 1,5 mg V: 1,2 mg	M: 1,37 mg V: 1,15 mg 66% van de jongens zit onder de ADH 61% van de meisjes zit onder de ADH
Vitamine B6	M: 1,3 mg V: 1,1 mg	M: 1,53 mg V: 1,31 mg 59% van de jongens voldoet aan de ADH 64% van de meisjes voldoet aan de ADH
Foliumzuur	M/V: 180 µg	193 µg 57% van de adolescenten zit onder de Gemiddelde Behoeft (GB)
Vitamine B12	M/V: 3,5 µg	4,06 µg

¹ Energie bij PAL= 1,6 (kcal/dag)

² Gemiddelde behoefte van 11 tot 14 jaar

Bron:

1. Hoge Gezondheidsraad. *Voedingsaanbevelingen voor België* - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285
2. De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebacqz T, Moyersoen I, Ost C & Teppers E. *De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen*. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). *Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4*. WIV-ISP, Brussel, 2016.

TABEL 3 - Gemiddelde voedingsstoffenaanbeveling en de gebruikelijke voedingsstoffeninname voor 15- tot 18-jarigen per dag

VOEDINGSSTOFFEN	AANBEVELINGEN (15-18 JAAR)	GEBRUIKELIJKE INNAME (14-17 JAAR)
Energie ³	M: 2828 kcal ⁴ V: 2255 kcal ⁴	M: 2369 kcal V: 1904 kcal
Eiwitten	M: 57 g ⁴ V: 48 g ⁴	M: 83 g V: 66 g
Vetten	> 20 < 30-35 energie%	M: 34,7 en% V: 35,5 en%
Koolhydraten	50-55 energie%	M: 47,2 en% V: 47,6 en%
Voedingsvezels	M/V: 21 g	M: 17 g V: 15,8 g
Calcium	M/V: 1150 mg	726 mg In vergelijking met de jongere groep adolescenten daalt het aantal dat voldoet aan de ADH zelfs tot 5%.
Natrium	500-1600 mg	2219 mg 41% van de adolescenten zit boven de MTI.
Ijzer	M: 11mg V: 15 mg	9 mg M: 10,11 mg V: 7,98 mg Net zoals de jongere groep adolescenten is er een groot verschil tussen jongens en meisjes. Niemand van de meisjes voldoet nog aan de ADH tegenover 33% van de jongens.
Jodium	M/V: 130 µg	133 µg
Vitamine D	10-15µg	3,47 µg
Vitamine C	110 mg	79 mg Slechts 20% van de jongens en meisjes voldoet aan de ADH.
Vitamine B1	M/V: 1,2mg	M: 1,07 mg V: 0,87 mg 64% van de jongens en 86% van de meisjes zit onder de ADH
Vitamine B2	M: 1,5 mg V: 1,2 mg	M: 1,41 mg V: 1,14 mg 64% van de jongens en 61% van de meisjes zit onder de ADH
Vitamine B6	M: 1,5 mg V: 1,2 mg	M: 1,64 mg V: 1,33 mg 56% van de jongens en 58% van de meisjes voldoet aan de ADH
Foliumzuur	M/V: 200 µg	199 µg 76% van de adolescenten zit onder de GB
Vitamine B12	M/V: 4 µg	4,15 µg

¹ Energie bij PAL= 1,6 (kcal/dag)

² Gemiddelde behoefte van 15 tot 18 jaar

Bron:

1. Hoge Gezondheidsraad. *Voedingsaanbevelingen voor België* - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285
2. De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebaçq T, Moyersoen I, Ost C & Teppers E. *De consumptie van voedings-middelen en de inname van voedingsstoffen*. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). *Voedselconsumptiepeiling 2014-2015*. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.

Referenties

1. De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebacqz T, Moyersoen I, Ost C & Teppers E. De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016
2. www.vigez.be/voeding > cijfers – ook te raadplegen via <http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/cijfers/voeding>
3. Story M and Alton I. Becoming a woman: nutrition in adolescence. In: Krummel DA, Kris Etherton PM, eds. Nutrition in women's health. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers;1996 - ook te raadplegen via http://www.epi.umn.edu/let/pubs/img/adol_ch2.pdf
4. Rozemarijn J. en Vandeputte A. Groeiwijzer: smaakontwikkeling en eetgedrag - www.eetexpert.be
5. Kinderen en jongeren gezonder leren eten. Resultaten van het REWARD-project. Nutrinews EXTRA Reward 2016 – te raadplegen via www.nice-info.be
6. Q&A: levensfasen: adolescenten - ook te raadplegen via www.nice-info.be
7. www.vigez.be/voeding > Aanbevelingen per leeftijd > Aanbevelingen voor voeding > Jongeren - ook te raadplegen via www.vigez.be - <http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/aanbevelingen/aanbevelingen-voor-voeding/jongeren>
8. NICE brochure: Gezond eten en lekker puberen. Tips en tricks voor jongeren van 12 tot 18 – www.nice-info.be > Materialen > Brochures
9. Roelants M., Hauspie R., Groeicurven Vlaanderen 2004. Laboratorium voor Antropogenetica, Vrije Universiteit Brussel; 2004. Ook te raadplegen via <http://www.vub.ac.be/groeicurven/>
10. Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285