



Gezond eten en gewicht voor je puber

Op school is het hard werken en daar heeft je puber gezond eten en drinken voor nodig. Maar hoeveel en wat? En heeft je puber een gezond gewicht? Jouw tiener eet net als jij volgens de Schijf van Vijf.

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

Natuurlijk zijn er verschillen per persoon. Het ene kind sport heel veel of zit in een groeisput en kan daardoor wel wat extra producten uit de Schijf van Vijf gebruiken. Terwijl de ander liever gamet of de kleinste van de klas is en dus wat minder nodig heeft dan gemiddeld. Met de Schijf van Vijf kun je zien wat jouw kind ongeveer nodig heeft.

Iets te snoepen?

Pubers hebben vaak honger. Niet zo verwonderlijk, want ze groeien nu heel hard. Het is prima om tussen de maaltijden door wat te geven, maar maak daar wel bewuste keuzes in. Geef ze het liefst iets uit de Schijf van Vijf, dus wat groente, fruit of een belegde volkoren boterham, tosti of volkoren knäckebröd. Willen ze toch iets te snoepen, houd het dan klein. Een koekje of een dropje bijvoorbeeld. Bekijk hoe je om kunt gaan met producten buiten de Schijf van Vijf. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/omgaan-met-producten-buiten-de-schijf-van-vijf.aspx>

Heeft mijn tiener een gezond gewicht?

Pubers zijn er in alle soorten en maten, maar bij welk gewicht is er wat meer aan de hand? De Body Mass Index (BMI) geeft aan of het gewicht klopt bij de lengte. Het is een goede indicatie om te zien of je puber een gezond gewicht heeft. Is de BMI echt flink te hoog of is je kind veel te licht, vraag dan advies aan de schoolarts of huisarts of ga naar een diëtist. Zij kunnen nauwkeuriger vaststellen of je tiener inderdaad te zwaar of te licht is en gerichte adviezen geven.

[BMI berekenen | Voedingscentrum](#)

Bewegen

Voor pubers geldt het advies om elke dag minstens een uur matig tot intensief te bewegen. Ook fietsen van en naar school telt mee. Hoe langer en intensiever je kind beweegt, hoe beter. Het is belangrijk dat je kind minimaal 3 keer per week oefeningen doet die de spieren en botten versterken. Denk hierbij aan gymles op school, sporten, dansen, hardlopen. En voorkom dat je kind veel stilzit, zoals bij tv kijken, computeren, gamen en lezen.

5 tips voor thuis (geef het gezonde voorbeeld)

Tip 1: Neem de tijd voor ontbijt

Ontbijt samen aan tafel, ook op schooldagen. Zo laat je zien dat jij ook gewoon ontbijt en er even de tijd voor neemt.

Tip 2: Maak van thuis een gezonde haven

Verleid je kind thuis vooral met gezonde keuzes. Zet een mooie fruitschaal op tafel, las een vast fruitmomentje in en geef bij lekkere trek ook eens wat snackgroente. Eet de maaltijden gezellig aan tafel en beperk het aantal afleidingen, zoals een televisie op de achtergrond. Zo heb je aandacht voor je eten en voor elkaar.

Tip 3: Geef boterhammen mee naar school

Als jij gewoon boterhammen meeneemt naar je werk, dan neemt je puber waarschijnlijk ook eerder gewoon boterhammen mee. Eet je kind niet zo veel op school, zorg dan dat hij bij thuiskomst een tosti kan maken van volkorenbrood of nog een boterham smeert.

Tip 4: Houd zelf maat met snoep

Roep niet voortdurend dat snoep en snacks zo slecht zijn. Maar laat zien dat het oké is, zolang je er niet te veel van eet. Gebruik snoep niet als beloning en houd niet voor straf een snack achter.

Tip 5: Neem water als standaard

Het lichaam van je kind heeft iedere dag zo'n 1,5 tot 2 liter vocht nodig. Water en thee zonder suiker zijn daar perfect voor. Ook melk telt mee. In sap en frisdrank zit veel suiker. Kijk maar eens in het plaatje hieronder hoeveel suikerklontjes er in de verschillende drankjes zit. Geef het goede voorbeeld en drink zelf ook water als standaard dorstlesser.

