

Gezond eten en drinken

voor je kind 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 hij eet en drinkt. Met de tips in deze folder zorg je dat jouw puber goed de dag doorkomt. Ook ontdek je hoe je kunt blijven helpen om gezond te eten, nu hij steeds meer zijn eigen keuzes maakt.

Het goede nieuws is dat veel jongeren hun ouders zien als belangrijke personen om hen te ondersteunen bij gezond eten. Je maakt als ouder dus wel degelijk een verschil! Hoe ziet een goede dag eruit?

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 hij krijgt later op de ochtend minder snel zin om te snacken of snoepen.

Voorkom ochtendstress

Is jouw kind niet zo'n fan van brood in de ochtend? Muesli of havermout met halfvolle melk of yoghurt zijn goede alternatieven, die ook weinig tijd kosten. Heeft je kind weinig tijd, laat hem dan 's avonds zijn boterhammen voor de volgende dag smeren. Door ze goed afgedekt in de koelkast te leggen drogen ze niet uit.



Voor de pauzes

Lunchtijd!



Volkoren boterhammen of volkoren mueslibrood zijn ideaal, besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje. Belegd met bijvoorbeeld 30+ kaas, hüttenkäse, zuivelspread, notenpasta zonder toegevoegd zout of suiker, groente (tomaat en komkommer) of fruit (plakjes banaan of aardbei bijvoorbeeld). Ook voor tussendoor kan een belegde boterham prima, of een stuk fruit.

Drinken

Water en thee zonder suiker zijn verreweg de beste keuzes. Daarin zitten geen calorieën en het is beter voor de tanden. Behalve water en thee raden we ook elke dag melkproducten aan, zoals halfvolle melk of karnemelk.

Drankjes zoals sap en frisdrank zijn voor af en toe, of vaste momenten zoals de zaterdagavond. Ze bevatten veel suiker en de zuren erin tasten de tanden aan. Light-frisdrank bevat geen suiker, maar wel zuren.



In koffie zit cafeïne en sommige kinderen kunnen daar gevoelig voor zijn. Het kan bij hen eerder klachten veroorzaken zoals slaperigheid en rusteloosheid. Daarom is het advies voor kinderen jonger dan 13 jaar om geen koffie te drinken. En kinderen van 13 tot 18 jaar maximaal 1 kopje per dag.

In energiedrankjes zit behalve cafeïne ook veel suiker.

Jongeren kunnen slechter tegen alcohol dan volwassenen. Dit komt omdat ze nog in de groei zijn, en vaak minder wegen en kleiner zijn dan volwassenen. Ook heeft alcohol een negatieve invloed op de ontwikkeling van de hersenen. Maak samen met je kind de afspraak: niks onder de 18.

Avondeten

Hollandse pot, een pasta, wokmaaltijd, 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 hem nu alvast een handje meehelpen met koken. Zo oefent hij voor later, als hij voor zichzelf gaat zorgen.

Weinig tijd?




Heb jij een actieve puber die graag sport, met vrienden afsprekt en 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 voor hem apart om later op de avond op te eten. Of 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 hoe groot en zwaar hij is, maar ook of hij in een groeispurt zit en hoeveel hij sport.

Toch is er wel een richtlijn van 'normale' dagelijkse hoeveelheden. 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
 Groente (vers of diepvries)	150-200 gram	250 gram
 Fruit	2 porties	2 porties
 Bruine of volkorenboterhammen, volkoren knäckebröd	5-6 boterhammen voor een jongen 4-5 boterhammen voor een meisje	6-8 boterhammen voor een jongen 4-5 boterhammen voor een meisje
 Volkorenpasta, zilvervliesrijst, aardappelen	4-5 opscheplepels voor een jongen 3-5 opscheplepels voor een meisje	6 opscheplepels pasta of rijst of aardappelen voor een jongen, 4-5 voor een meisje
 Vis, peulvruchten, vlees, ei	100 gram vis per week 2 opscheplepels peulvruchten per week 100 gram vlees per keer, max 500 gram per week 2-3 eieren per week	100 gram vis per week 2-3 opscheplepels peulvruchten per week 100 gram vlees per keer, max 500 gram per week 2-3 eieren per week
 Ongezouten noten	25 gram	25 gram
 Zuivel (magere of halfvolle melk en yoghurt, karnemelk en magere kwark)	3 porties	4 porties voor een jongen, 3 porties voor een meisje
 30+ kaas, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas	20 gram	40 gram
 Smeer- en bereidingsvetten (halvarine of margarine uit een kuipje, vloeibaar bakvet, plantaardige olie)	45 gram voor een jongen 40 gram voor een meisje	55 gram voor een jongen, 40 gram voor een meisje
 Drinken (inclusief melk)	1-1,5 liter	1,5-2 liter

Jouw gezonde thuisomgeving

Eten is overal. Als we naar buiten gaan, worden we geconfronteerd met ontelbare 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 met 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 dan 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:

- Leg standaard een stuk fruit klaar bij het brood dat je kind mee naar school neemt.
- Doe snoep en koek in een ondoorzichtige trommel zodat je het niet steeds ziet. Snoepen kun je het beste bewaren voor vaste momenten zoals het weekend.
- Chips kun je beter serveren in een bakje in plaats van uit de zak te eten. Hetzelfde geldt voor koek en snoep. Zo voorkom je gedachteloos uit de verpakking eten.
- Zet een kan water op tafel bij het avondeten.
- Eet met aandacht. Zet de tv uit en leg geen mobieltjes en tablets op tafel tijdens het eten.

“Ja maar iedereen doet het”

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

Eet je kind vegetarisch?

Bekijk de website voor specifieke eetaadviezen.



Hallo, eigen identiteit

Als je kind ouder wordt, ontdekt het meer en meer zijn 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, vooral meiden, kunnen zich zorgen maken over hun gewicht. Ook jongens kunnen zich onzeker voelen. Ze vragen zich bijvoorbeeld af of ze wel gespierd genoeg zijn. Soms gaan kinderen bepaalde producten ineens mijden of er juist meer van eten.



Door gebruik van social media kan het voorkomen dat je kind meer gefocust raakt op zijn eigen lichaam en daar minder tevreden over is. Bloggers of vloggers kunnen door je kind gezien worden als voorbeeld. Dit hoeft natuurlijk geen probleem te zijn, maar wel als die het eetgedrag van je kind negatief beïnvloeden. Het helpt om zoveel mogelijk in gesprek te blijven met je kind. Wat doet hij allemaal op internet en sociale media, wie zijn populair, waarom en wie volgt je kind?

Gewicht

Ben je benieuwd of je kind een gezond gewicht heeft?

Op www.voedingscentrum.nl/bmi kun je de body mass index (BMI) meten. Als je kind te licht of te zwaar is, dan kan de huisarts of diëtist je verder helpen.

Meer tips

Op www.voedingscentrum.nl/pubers vind je filmpjes waarin kinderpsycholoog Tischa Neve uitlegt hoe je afspraken kunt maken met je kind en hoe je je kind met voedselverleidingen kan leren omgaan. Ook lees je tips om te praten met je puber, afspraken te maken en hoe om te gaan met verleidingen.