

# Gezond eten en drinken

van 12 tot 18 jaar



eerlijk over eten

**Voedingscentrum**

Je kind maakt steeds meer eigen keuzes, ook over eten en drinken. Toch speel je als ouder nog steeds een belangrijke rol. Jij kunt thuis een gezonde basis bieden en het goede voorbeeld geven. Omdat je kind steeds zelfstandiger wordt, is het aan te raden om met elkaar te praten over eten en afspraken te maken.

## Wat is goed eten voor mijn kind?

Gezonde voeding is belangrijk voor je opgroeiende tiener. Het advies is om elke dag producten te kiezen uit elk vak van de Schijf van Vijf, zoals groente, fruit en volkorenproducten. Ook is het advies te variëren. Op die manier krijgt je kind alle belangrijke voedingsstoffen binnen en genoeg energie om de hele dag te leren, actief te zijn en leuke dingen te doen. Wil je meer weten over gezond en duurzaam eten met de Schijf van Vijf? Ga naar [www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf](http://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf)

Alles wat we eten en drinken heeft invloed op het milieu. Misschien hebben jij en je kind daar wel vragen over. Zoek samen uit welke voedingskeuzes jullie kunnen maken om de milieu-impact te verlagen. Zoals minder vaak vlees eten, minder producten buiten de Schijf van Vijf nemen en minder voedsel verspillen. Wil je meer informatie en tips? Ga naar [www.voedingscentrum.nl/duurzaameten](http://www.voedingscentrum.nl/duurzaameten)

## Wat is gezond voor op brood?

Of het nou voor ontbijt of lunch is: volkorenbrood is een gezonde keuze. Het is een bron van vezels en mineralen. Bied vooral beleg uit de Schijf van Vijf aan, zoals 30+ kaas, (light) zuivelspread, 100% pindakaas of notenpasta. En denk ook aan groente en fruit, zoals sla, geraspte wortel, plakjes komkommer, tomaat, aardbei of banaan. Wil je meer inspiratie? Ga naar [www.voedingscentrum.nl/broodbeleg](http://www.voedingscentrum.nl/broodbeleg)



## Water en thee als dorstlessers

Water (met prik of een smaakje) en thee zonder suiker staan in de Schijf van Vijf en zijn de beste keuzes voor je kind. Water kun je meer smaak geven door fruit en kruiden toe te voegen, bijvoorbeeld gember met sinaasappel of komkommer en munt.

Sappen en frisdranken zijn populair onder jongeren, maar in deze dranken zit vaak veel suiker en de zuren zijn slecht voor de tanden. Dit soort drinken is voor af en toe, bijvoorbeeld in het weekend. Energiedrankten bevatten veel cafeïne en worden afgeraden voor kinderen.



op basis van etiketinformatie april 2024.



Bekijk meer voorbeelden op  
[www.voedingscentrum.nl/hoeveelsuikerdrinkij](http://www.voedingscentrum.nl/hoeveelsuikerdrinkij)

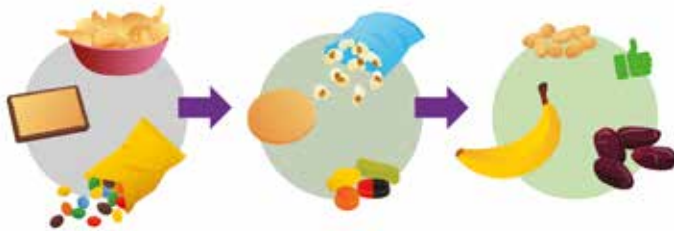
## Alcohol: NIX18

Je kind krijgt misschien interesse in het drinken van alcohol. Maak samen de afspraak: niks onder de 18. Voor kinderen is alcohol extra schadelijk. Het heeft een slechte invloed op de ontwikkeling van de hersenen. Het advies is om uit voorzorg ook geen alcoholvrije varianten zoals kinderchampagne of alcoholvrij bier te geven. Het is namelijk niet bekend of kinderen daardoor misschien juist eerder alcohol gaan drinken. Ga naar [www.nix18.nl](http://www.nix18.nl) voor tips en ervaringsverhalen van andere ouders.

Door ook zelf water en thee te drinken en geen alcohol waar je kind bij is, geef je het goede voorbeeld.

## Gezonde opties voor trek tussendoor

Pubers hebben vaak honger. Ook tussen de maaltijden door. Niet zo verwonderlijk, want ze groeien in deze periode heel hard. Maak het je kind makkelijk om gezond te kiezen door gezonde opties voor tussendoor in huis te halen. Denk aan fruit, snackgroenten, ongezouten noten en volkorenbrood met gezond beleg. Kijk op [www.voedingscentrum.nl/tussendoortje](http://www.voedingscentrum.nl/tussendoortje) voor meer inspiratie.



Geef het goede voorbeeld wat betreft snoep, koek en snacks. Neem het niet te veel en niet te vaak. Neem een kleine portie zoals een halve koek, een stukje chocolade of een klein bakje chips.

## Hoeveel eten heeft mijn kind nodig?

Niet ieder kind eet evenveel. De eetlust van je kind hangt onder meer af van de lengte en het gewicht. Ook als je kind in een groeispurt zit of veel beweegt en sport heeft dat invloed op de eetlust. Er is wel een richtlijn voor hoeveelheden per dag. Met de Schijf van Vijf voor jou-tool kun je zien wat jouw kind ongeveer nodig heeft. Ga naar [www.voedingscentrum.nl/mijnschijf](http://www.voedingscentrum.nl/mijnschijf)

## Hoe kan mijn kind vegetarisch eten?

Je kind kan prima vegetarisch eten. Kies bij de avondmaaltijd voor goede vleesvervangers, zoals peulvruchten (bijvoorbeeld kikkererwten, linzen of bonen), ongezouten noten, ei of tofu. Wissel deze producten af. Zo zorg je dat je kind genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt. Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl/vegetarischeten](http://www.voedingscentrum.nl/vegetarischeten)



## Geen sportdranken of eiwitshakes nodig

Heeft je kind na het sporten trek en dorst? Een stuk fruit, een extra volkorenboterham en water is voldoende. Speciale sportdranken, sportrepen of eiwitshakes zijn niet nodig, die geven meestal alleen maar extra calorieën en zijn ook vaak duur. Bekijk meer informatie op [www.voedingscentrum.nl/etenbijspportenbeweging](http://www.voedingscentrum.nl/etenbijspportenbeweging)

## Heeft mijn kind een gezond gewicht?

De Body Mass Index (BMI) geeft een indicatie wat een gezond gewicht is in verhouding tot de lengte. Op [www.voedingscentrum.nl/bmikind](http://www.voedingscentrum.nl/bmikind) kun je de BMI van je kind berekenen.

Is de BMI te hoog of te laag, vraag dan advies aan de schoolarts of huisarts of ga naar een diëtist. Zij kunnen nauwkeuriger vaststellen of je kind inderdaad te zwaar of te licht is en gerichte adviezen geven. Ga niet zelf aan de slag om je kind te laten aankomen of afvallen. Het is belangrijk dat ze de juiste voedingsstoffen binnenkrijgen om te kunnen groeien.

## Het puberbrein is nog in ontwikkeling

Begrijp je soms niet goed waarom je kind bepaalde keuzes maakt? Het brein van pubers is gedurende de puberteit nog volop in ontwikkeling. Dat maakt dat ze minder goed in staat zijn om de gevolgen van hun acties te overzien en risico's in te schatten. Daardoor zijn jongeren bijvoorbeeld impulsiever en nemen ze soms meer risico. Ook doen ze graag wat hun vrienden doen, ze willen erbij horen. Het kan daarom best lastig zijn voor jongeren om verstandige keuzes te maken als het gaat om gezonde voeding. Op een begripvolle en open manier naar de situatie en je kind kijken en in gesprek gaan, kan helpen om goed in contact te blijven met elkaar.





## De invloed van sociale media

Influencers kunnen door je kind gezien worden als voorbeeld en een negatieve invloed hebben op voedingskeuzes. Het helpt om als ouder zoveel mogelijk zelf het goede voorbeeld te geven en ook in gesprek te blijven met je kind. Wees geïnteresseerd, verdiep je in wat je kind tegenkomt op sociale media en stel vragen. Wat vindt je kind interessant? Waarom prijzen influencers bepaalde producten aan? Wat is de reden dat je kind een bepaald product wil proberen?

## Tips om te praten over eetgedrag

Gooit je kind brood weg op school? Of wordt er veel gesnackt? Als je hierover in gesprek wilt gaan, is het belangrijk om echt naar je kind te luisteren zonder je mening te geven. Erken het gevoel van je kind en geef je zorgen aan. Bijvoorbeeld: 'Ik snap dat je snoep heel lekker vindt, maar ik maak me zorgen dat je te weinig gezonde dingen eet.' Leg geen regels op, maar maak sámen afspraken en vraag wat je kind van jou nodig heeft daarvoor.

Op [www.voedingscentrum.nl/pubers](http://www.voedingscentrum.nl/pubers) vind je meer informatie en handige video's voor ouders.

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)