



## GEZONDE LEEFSTIJL

Meer dan gezond  
eten en bewegen?

Je hoort en leest het overal: werk aan een gezonde leefstijl. Het kan zelfs beschermend zijn voor eet- en gewichtsproblemen. Wat is dan precies een gezonde leefstijl voor kinderen en jongeren?

Een gezonde leefstijl bestaat niet enkel uit wat je eet en hoeveel je beweegt, maar ook:

### Regelmatig eetpatroon aanhouden

Veel jongeren slaan het ontbijt over om af te vallen, terwijl dit er net voor kan zorgen dat ze bijkomen. Jongeren die regelmatig ontbijten beginnen met meer energie aan hun dag. Een regelmatig eetpatroon bestaat uit drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en avondeten), eventueel aangevuld met twee à drie evenwichtige tussendoortjes per dag.

### Voldoende slapen

Wanneer je kind voldoende slaapt, heeft het overdag energie om te spelen en fysiek actief te zijn. Een vermoeid kindje zal sneller de neiging hebben om meer te eten of te snoepen om extra energie binnen te krijgen.

### Rekening houden met honger- en verzadigingsgevoel

Controleer niet te sterk op hoeveel je kind of jongere eet (zowel bij 'veel' als bij 'weinig' eten). Zeker jonge kinderen voelen goed aan hoeveel energie ze nodig hebben, afhankelijk van hun groei.

### Je goed in je vel voelen

Hierbij hoort een positief lichaamsbeeld, en een zelfbeeld dat gevoed wordt door verschillende bronnen, zoals vaardigheden en hobby's waar je kind goed in is. Zo wordt de zelfwaarde van je kind niet enkel bepaald door het uiterlijk en het al dan niet voldoen aan het schoonheidsideaal. Daarnaast is het belangrijk dat je kind verschillende manieren kent om met zijn of haar emoties om te gaan, waaronder steun zoeken bij familie, leerkrachten of vrienden.

Een gezonde leefstijl houdt in dat je je lichaam wilt geven wat het nodig heeft. Je eet en beweegt om je gezond en fit te voelen.

De **focus verschuift van gewicht (en vaak slankheid of gespierdheid) naar gezondheid**. Hiermee bevorder je een ruimer beeld van gezondheid dan puur het uiterlijke.

## Tips voor ouders

- Samen aan tafel: De **gezinsmaaltijd** is een moment om gezellig samen te zijn en “bij te tanken”, lichamelijk én emotioneel. Tijdens de vakantieperiode is het extra fijn om samen aan tafel te zitten, eventueel buiten in het zonnetje.
- De zomerperiode kan (vooral bij jongeren) voor extra onzekerheden zorgen: stel mythes rond voeding en lijnen aan de kaak (bv. de mythe “van aardappelen word je dik”). Je kan je kinderen **correcte informatie** rond voeding en beweging geven, door je te baseren op de voedingsdriehoek en bewegingsdriehoek (zie [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)).
- **Ga zwart-wit denken** rond voeding **tegen**. Beschouw voedingsmiddelen op zich niet als gezond of ongezond. Te hoge of te lage inname kan wel ongezond worden. Van de ene voedingsgroep heb je namelijk meer nodig dan van de andere. Varieer en maak bewuste keuzes volgens de groeinoden van je kind.



- In de zomer verlopen de dagen wat minder gestructureerd dan tijdens het schooljaar. Probeer toch een **regelmatig eetpatroon** aan te houden, zodat je kind niet de hele dag loopt te “grazen”. Ondanks de warme nachten, is het belangrijk dat kinderen en jongeren voldoende slapen. De hoeveelheid slaap die een kind nodig heeft is afhankelijk van de leeftijd en verschilt van kind tot kind. Toch wordt aangeraden om niet minder dan 8 uur slaap per nacht te hebben.
- De zomer en de vakantieperiode zijn de ideale gelegenheid om buiten te spelen, te fietsen, enzovoort. **Bewegen** houdt je kind fysiek en mentaal fit en geeft zuurstof aan de hersenen. Daag je kind uit voor plezierige fysieke activiteiten en maak deze op maat van de ontwikkelingsfase waarin je kind zich bevindt. Sporten staat in het teken van sociaal contact en plezierbeleving, leg geen link tussen bewegen en calorieën verbranden. Probeer het aantal uren schermtijd (wat vaak samengaat met stilzitten) te beperken.

Zit je nog met een vraag rond het eetgedrag of gewicht van je kind of van jezelf?  
Je kan terecht op onze helpdesk door te mailen naar [secretariaat@eetexpert.be](mailto:secretariaat@eetexpert.be).