



Gezonde voeding voor jongeren van 13 - 18 jaar



Voor jongens en meisjes in de leeftijd van 13 - 18 jaar is goede voeding erg belangrijk, zeker tijdens een groeispurt. Vooral jongeren die veel sporten hebben meer behoefte aan energie, eiwitten, vitaminen en mineralen. Wij geven u graag een aantal adviezen voor een gezond en gevarieerd eetpatroon voor uw kind.

Schijf van vijf

De aanbevolen richtlijnen Gezonde Voeding en de Schijf van Vijf zijn een goede norm voor de dagelijkse hoeveelheid voeding die jongeren tussen 13 en 18 jaar nodig hebben.



(bron: Voedingscentrum)



Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen voor jongens van 13 - 18 jaar

Bruine- of volkoren boterhammen	6 - 8 boterhammen
Groente	250 gram (4 opscheplepels)
Fruit	2 stuks
Aardappelen (of rijst, pasta)	5 - 6 kleine aardappels/opscheplepels, liefst volkoren pasta, rijst of bijvoorbeeld couscous
Zuivel	3 - 4 porties (glazen of schaaltje)
Kaas	1 - 2 plakken
Vlees(waar), kip, vis, ei, peulvruchten, of vleesvervanger	100 - 125 g
Ongezouten noten	25 gram (een handje)
Halvarine, margarine, bak- en braad-producten	45 - 55 g (op de boterham en 1 eetlepel bij de warme maaltijd)
Drinkvocht	1,5 - 2 liter

De kleinere hoeveelheden gelden voor de jongste kinderen.

Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen voor meisjes van 13 - 18 jaar

Bruine- of volkoren boterhammen	4 - 5 boterhammen
Groente	250 gram (4 opscheplepels)
Fruit	2 stuks
Aardappelen (of rijst, pasta)	4 - 5 kleine aardappels/opscheplepels, liefst volkoren pasta, rijst of bijvoorbeeld couscous
Zuivel	3 - 4 porties (glazen of schaaltje)
Kaas	1 - 2 plakken
Vlees(waar), kip, vis, ei, peulvruchten, of vleesvervanger	100 g
Ongezouten noten	25 gram (een handje)
Halvarine, margarine, bak- en braad-producten	45 - 55 g (op de boterham en 1 eetlepel bij de warme maaltijd)
Drinkvocht	1,5 - 2 liter

De kleinere hoeveelheden gelden voor de jongste kinderen.



Algemene adviezen

- 3 maaltijden en maximaal 4 tussendoortjes zijn voldoende; de kans op een hongergevoel vermindert. Kies bij iedere maaltijd producten uit elk vak van de schijf van vijf.
- Altijd ontbijten. Na een goed ontbijt is er minder kans op hongergevoel tussendoor en is de concentratie op school over het algemeen beter.
- Eet zoveel mogelijk op vaste tijden.
- Eet gevarieerd en eet volop verse groenten en fruit.
- Beperk het snoepmoment tot 1 keer per dag en geef kleine hoeveelheden.
- Behalve in snoep, komt veel suiker voor in frisdranken en yoghurt drank. En daarmee zitten deze producten vol calorieën. Ook het vruchtensuiker in vruchtensap is een suiker. Thee zonder suiker, melk of gewoon water zijn de beste keuzes.
- Voldoende bewegen helpt overgewicht voorkomen en spierweefsel te ontwikkelen. Aanbevolen wordt 1 tot 1,5 uur per dag bewegen. Dit hoeft niet per se in de vorm van sport. Lopen of fietsen naar school en sportclub. Actief spel: bijvoorbeeld balspelen, skeeleren en zwemmen zijn ook vormen van bewegen.
- Beperk het televisiekijken en computeren tot bijvoorbeeld 2 uur per dag. Hierbij zitten jongeren helemaal stil.
- Schakel over van volle naar halfvolle producten. Vooral als uw kind neigt naar overgewicht.

Voorbeelden van gezonde tussendoortjes

- fruit of rauwkost (snackfruit, komkommer, tomaatjes, rauwkostsalade of fruit(-salade)
- een belegde volkoren boterham, tosti variaties of volkoren cracker, volkoren mueslibol
- rijstwafel
- yoghurt met stukjes fruit of muesli zonder suiker
- gezonde hartige snacks zoals popcorn, soepstengel of Japanse zoutjes
- handje ongezouten noten
- beschuit met aardbeien
- een zelfgemaakte smoothie van fruit, groente en yoghurt/of melk
- een latte macchiato met halfvolle melk

Wat kunt u doen bij overgewicht?

Voor jongens in de groei is het niet aan te raden af te gaan vallen door middel van een dieet. In het algemeen is het voldoende de aanbevolen richtlijnen voor gezonde voeding aan te houden. Voor advies kan een diëtist ingeschakeld worden.

- Gezonde maaltijden met producten uit elk vak van de schijf van vijf. Zoveel mogelijk op vaste tijden, dus een regelmatig eetpatroon.
- Neem tijd voor de maaltijden, liefst aan tafel.
- Gebruik kleinere borden, zodat de porties kleiner zijn.
- Rustig kauwen.
- Voldoende water drinken tussendoor.
- Meer vezels eten voor een betere en langere verzadigingsduur; volop groenten en fruit.
- Kies voeding met weinig calorieën en een flink volume (fruit, bouillon met groenten, snackfruit, salade met een klein beetje dressing, popcorn).
- Probeer afspraken met elkaar te maken.



- Vervang volle producten door halfvolle.
- Probeer verleidingen uit de weg te gaan. Bijvoorbeeld niet mee de supermarkt in met vrienden, niet langs de fastfoodketen gaan. Koop geen dingen die moeilijk te weerstaan zijn. Leg het eten uit het zicht (als je eten ziet is het moeilijker te weerstaan).
- Begin niet zonder begeleiding van een arts en/of diëtist aan een dieet.

Voor moeilijke momenten

- Bewegen als afleiding.
- Tanden poetsen, zodat de smaak anders is.
- Probeer 10 minuten te wachten met wat te gaan eten. Als het niet lukt, ga aan tafel zitten en neem een klein bord of schaaltje met een kleine hoeveelheid. Bijvoorbeeld liever een schaaltje chips, dan uit de zak eten.
- Probeer te kiezen voor minder calorierijke voedingsmiddelen. Snacks, snoep en frisdranken zitten boordevol calorieën.
- Probeer te achterhalen waarom het moeilijk is.
- Zoek afleiding (lezen, muziek luisteren, puzzelen, bewegen, iemand bellen/appen).
- Durf nee te zeggen.



