



Liefde op het eerste gezicht,
lekker aanbevolen voor jongens
en meisjes van 12 tot 18





© Philip Date - FOTOLIA

GOED ETEN KAN OOK LEKKER ZIJN!

Je eet graag, maar je staat waarschijnlijk niet altijd stil bij hetgeen op je bord terecht komt. Je hebt altijd honger of je bent juist gefixeerd op de weegschaal. Je voedingsgedrag is soms onverstandig en bijzonder chaotisch. Maak je daarover geen zorgen. Je bent in een fase gekomen waarin je behoefte aan voedingsstoffen zeer prominent op de voorgrond komt, waarin je lichaam razendsnel evolueert en waarin je je soms voedsel ontzegt omdat je een slecht beeld hebt van jezelf. Dit is volkomen normaal... maak je geen zorgen!

Je hebt de keuze,
je bent uniek

Je bent graag onder vrienden en je eet steeds vaker buitenshuis. Het maakt niet uit of het nu gaat om een fastfoodrestaurant, een snackbar of een café, het belangrijkste is dat je samen met je leeftijdsgenoten optrekt. Blijf in al deze situaties echter steeds jezelf en behoud je kritische geest! Op die manier kan je onaangename verrassingen zoveel mogelijk vermijden.

Iedere jongere is uniek en wil graag eigen doelstellingen realiseren. Je wil groeien, plezier maken, je goed in je vel voelen, je uitleven op het sportveld of vooral niet teveel verdikken. Een gezonde voeding, aangepast aan de noden van je eigen lichaam, is hierbij de eerste belangrijke stap! Word je dus bewust van wat je eet en ontdek dat gezond eten best aangenaam kan zijn en heel wat voordelen oplevert.

Raak de kluts
niet kwijt

Wat wordt er dan bedoeld met “goed” eten? Kort samengevat komt het hier op neer: je mag alles eten, niets is verboden. Je volgt hierbij best twee richtlijnen op. Zorg in de eerste plaats voor een evenwichtige samenstelling van jouw menu. Je moet chocolade en pizza zeker niet verbannen, als je er maar voor zorgt dat je ook voldoende andere voedingsmiddelen zoals fruit, groenten en zetmeel- of volle melkproducten eet. Daarnaast is het ook belangrijk om regelmatig een fysieke inspanning te leveren. Je hoeft daarvoor echt geen kampioen te worden, maar door voldoende te bewegen

blijf je wel in vorm. Blijf niet in je luie zetel hangen, probeer wat minder tijd door te brengen achter je computer- of televisiescherm en neem zelf het heft in handen!

BOORDEVOL ENERGIE!

Tijdens de puberteit maak je in enkele jaren tijd een enorme groeispurt (tot 15 % van je uiteindelijke gestalte) en krijgt je lichaam ook meer “volume” (tot 50 % van het volwassen gewicht). Deze ingrijpende veranderingen vergen veel energie.



© Galina Barskaya - FOTOLIA

Aangepaste behoeften!

Je behoefte aan energie stijgt explosief. Dit is zeker het geval voor de jongens. In vergelijking met meisjes groei je sneller, doe je vaak intensiever aan sport en worden je spieren ook groter in omvang. Je kan vandaag perfect alles eten wat je wil zonder dat je ook maar één gram bijkomt. De enige voorwaarden zijn dat je voeding evenwichtig is samengesteld en dat je voldoende beweegt (zie de achterkant van je gids).

Een eetlust in twee versnellingen

Je eetgedrag vertoont soms de vreemdste capriolen: de ene dag plunder je tot ieders verbazing de koelkast, terwijl je de volgende dag al tevreden bent met enkele kleine tussendoortjes. Maak je hierover vooral geen zorgen, je lijdt zeker niet aan een eetziekte zoals boulemie! Deze schommelingen zijn te wijten aan het feit dat je niet altijd even snel groeit. Dit betekent dat je op de momenten waarop je verscheurd wordt door honger, je ook het snelst zal groeien.

Bovendien zal je honger ook groter zijn als je meer aan sport doet. Wanneer je bijvoorbeeld een fietstocht maakt, een intensief trainingsprogramma volgt of een voetbalmatch speelt dan verbruik je vier maal meer energie dan wanneer je voor de tv of voor je computerscherm zou zitten.

Het energieverbruik van meisjes en jongens die aan sport doen, is enorm verschillend. Op de volgende bladzijde zie je een voorbeeld voor een meisje van 15 jaar (52,5 kg, 1m54) en een jongen van dezelfde leeftijd (58 kg, 1m56).

Welke voedingsmiddelen leveren je de nodige energie? Ongeveer één derde van de calorieën die je opneemt, zouden afkomstig moeten zijn uit zetmeelproducten.



Zetmeel- producten om de batterijen op te laden

Voorbeelden daarvan zijn brood, graanproducten zoals rijst, griesmeel, tarwekorrels en deegwaren, maar ook aardappelen, peulvruchten (witte of bruine bonen), flageolets (een groene peulvrucht), kikkererwten en linzen.

Bij iedere maaltijd

Zorg ervoor dat je bij iedere maaltijd zetmeelproducten eet. Op die manier sla je voldoende energie op, zal je minder de nood voelen om tussendoor te snoepen en voorzie je de hersenen en spieren van traag vrijkomende energie. Dankzij deze “brandstof” zal je uitstekend kunnen functioneren.

Bij het ontbijt

Als je ontbijtgranen lust, dan zit je goed. Probeer wel zoveel mogelijk te kiezen voor de soorten die weinig of geen suiker bevatten (dus zonder chocolade, honing of andere vullingen). Eet regelmatig ook een stukje vers fruit ‘s morgens. Of geef je eerder de voorkeur aan brood (bruin, volkoren, ...)? Je kan je boterham beleggen met confituur, honing, boter, margarine, kaas en af en toe mag dat zelfs eens chocoladepasta zijn. Zorg vooral regelmatig voor de nodige afwisseling!

Meisje	Kcal	Jongen	Kcal
Sport (1 uur)		Sport (1 uur)	
Zwemmen	331	Voetbal	609
Fitness	303	Jogging	496
Volleybal	221	Skateboard	305

Bron : voedingsplanner NUBEL



© Daniel Sainthorant - FOTOLIA
© Eric Threinen - FOTOLIA
© Sarah Besson - FOTOLIA

DE MAALTIJDEN: REGELMATIG EN OP TIJD

Het samenstellen van een dagelijks menu zou je kunnen vergelijken met het componeren van een streepje muziek. Je begint met een stevige intro, het ontbijt. Daarna bedenk je een geheel van regelmatig weerkerende strofen en refreintjes, dit zijn jouw middaglunch, vieruurtje en avondmaal. Hoe beter de verschillende onderdelen op elkaar worden afgestemd, des te beter jouw deuntje zal klinken. Op die manier stel je ook een evenwichtige voeding samen. De peilers van een gezonde en evenwichtige voeding zijn dus: op geregelde tijdstippen eten, zoveel mogelijk op hetzelfde uur, en elke dag zorgen voor vier maaltijden.

Een stevig ontbijt bevordert de concentratie

Het ontbijt is een volwaardige maaltijd en mag je dus zeker niet overslaan. De opdracht is eenvoudig: je moet je lichaamsenergie terug op peil brengen na een lange nachtrust. Op het moment dat je ontwaakt, is het reeds 8 tot 10 uren geleden dat je nog gegeten hebt, de hoogste tijd dus om opnieuw bij te tanken. Wanneer je het ontbijt verwaarloost of regelmatig overslaat, heb je meer kans op een appelflauwte in de loop van de voormiddag. Het wordt ook moeilijker je te concentreren tijdens de lessen. Aandachtig een wiskunde- of aardrijkskundeles volgen, wordt zonder ontbijt een zware klus.

De lijn, onder hoge druk

Niet ontbijten heeft een negatieve invloed op je schoolprestaties en zal er ook voor zorgen dat je sneller geneigd bent tussendoor te snoepen om de dag door te komen. Het gevaar loert bovendien om de hoek dat je dan vaak zal grijpen naar vette en gesuikerde snacks (koekjes, chocolade, wafels, frisdranken, ...). Het resultaat laat zich raden: je zet de dag op een slechte manier in. Het snoepen zorgt ervoor dat het veel moeilijker wordt om te voldoen aan je verhoogde behoefte aan zuivelproducten en het komt ook de regelmaat in je eetpatroon niet ten goede. Geen ontbijt nemen is ook verre van ideaal om een optimaal lichaamsgewicht te behouden. Je lichaam zal immers hunkeren naar de afwezige voedingsmiddelen. Het gevolg: je zal meer eten dan je eigenlijk nodig hebt tijdens het middag- en avondmaal.

Waaruit bestaat een goed ontbijt?

Wat moet je kiezen? Je kan steeds rekening houden met je eigen eetlust en smaakvoorkeuren om een gevarieerd ontbijt samen te stellen. Je moet er alleen voor zorgen dat de volgende vier groepen van voedingsmiddelen deel uitmaken van je ontbijt:

- brood, beschuit of niet-gesuikerde ontbijtgranen;
- volle melk of een zuivelproduct (yoghurt, kaas of verse kaas, ...);
- een stuk fruit of geperst fruitsap, fruitsla of fruitsap zonder toegevoegde suikers;
- drank (water, thee, koffie, kruidenthee, ...).

Zorg ervoor dat je niet te vaak ontbijtkoeken (broodje met chocolade, croissant, koffiekoek, ...) eet want deze bevatten te veel vet en verborgen suikers. Dit betekent natuurlijk niet dat je de zondagse ontbijtkoek- of wafel definitief moet verbannen. Gebruik ook niet teveel boter, confituur of een ander smeerpasta op je boterhammen. Het is niet de bedoeling dat het beleg meer calorieën bevat dan het brood zelf.



Ontbijten, da's niet jouw ding?

Heb je 's morgens geen honger of heb je geen tijd om te ontbijten? Misschien zijn dit dan enkele tips voor jou. Je kan bijvoorbeeld proberen om iets vroeger op te staan, de ontbijttafel reeds de avond voordien te

dekken of je ontbijt gewoon mee te nemen in je rugzak voor onderweg. Ben je nog niet overtuigd? Doe dan zelf de test: zorg ervoor dat je wel eens ontbijt 's morgens, ook al ben je dat niet gewoon. Zo zal je in de loop van de voormiddag zelf ongetwijfeld het verschil kunnen voelen!

Menu's: weer de indringers

Denk ook nu reeds aan je volgende maaltijden: zorg voor een duidelijke planning van het middag- en avondmaal, ongeacht je thuis, op school of ergens anders eet. Het is ten stelligste af te raden, onder het voorwendsel dat je moet vermageren, één van deze maaltijden over te slaan. Je zal immers precies het tegenovergestelde bereiken: door niet te eten zal je sneller geneigd zijn calorierijke tussendoortjes te verorberen om je honger te stillen.

Vermijd ook de voedingsmiddelen die veel verborgen vetstoffen bevatten, want voor je het goed en wel beseft, krijg je een bom calorieën binnen. Dit is bijvoorbeeld het geval bij bepaalde vleeswaren, gebakjes, koekjes, frieten, chocoladerepen, pizza, ijsjes, ... Je hoeft ze niet definitief te schrappen van je menu, maar eet ze wel met mate.

Het middagmaal

- Je eet enkele boterhammen of een belegd broodje: denk eraan voldoende af te wisselen tussen de verschillende broodsoorten, neem ook een behoorlijke portie rauwkost en beperk de hoeveelheid vette vleeswaren, sausen (mayonaise, ...) en kant-en-klare salades.
- Je stelt een menu samen in de cafetaria: zorg er dan voor dat de volgende producten op je bord terecht komen: rauwe groenten (wortelen, paprika, komkommer, sla, tomaat, ...) of gekookte groenten (soep, erwtjes, bloemkool, ...), deegwaren, rijst, aardappelen, brood of griesmeel, vlees, vis of eieren (niet absoluut noodzakelijk wanneer die in het avondmaal voorzien zijn), zuivelproducten (yoghurt, kaas of een dessert op melkbasis), fruit (een stuk fruit, fruitsla of compote) en water als drank.
- Als je een bezoekje brengt aan een fastfoodrestaurant, probeer er dan voor te zorgen dat je de voedingsmiddelen uit de hierboven vermelde lijst niet uit het oog verliest. Durf ook te kiezen voor de kleinere porties, de eenvoudige belegde broodjes en de slaatjes.



Een vieruurtje nemen betekent verstandig knabbelen!

Het vieruurtje is niet enkel voor de allerkleinsten bedoeld! Er kan soms wel zes uur tijd zitten tussen je middag- en avondmaal. Je hoeft niet noodzakelijk alle dagen een vieruurtje te nemen, maar het wordt er wel makkelijker door om de lange tussentijd te breken. Je zal ook minder de neiging hebben om de snoepkast leeg te plunderen wanneer je bijvoorbeeld voor de tv zit. Het beste vieruurtje? Kies voor een stuk fruit, een zuivelproduct of een zetmeelproduct (boterham) en vergeet vooral niet af te wisselen naargelang je eigen smaakvoorkeuren.

's Avonds thuis

Op enkele uitzonderingen na, is de samenstelling van het avondmaal het spiegelbeeld van je middagmaal:

- als je 's middags al vlees, vis of eieren at, hoef je dat niet noodzakelijk 's avonds nog eens te eten;
- zorg voor afwisseling in het gebruik van zuivelproducten: zo kan je 's middags yoghurt eten en 's avonds bijvoorbeeld kaas.

WATER, DE LEVENSRONN!

Waarom moet je water drinken? In de eerste plaats ter compensatie van het dagelijkse vochtverlies via de urine en het zweten. Ten tweede is water ook de meest geschikte drank om de vochtreserves opnieuw aan te vullen. Water vervult tenslotte ook een essentiële rol als transportmiddel in je lichaam. Water helpt om wisselende hoeveelheden mineralen en vitamines te “vervoeren” naar de cellen waardoor een goede werking mogelijk wordt.

Hoe water meer smaak geven?

Denk er steeds aan om het water op frisse temperatuur te drinken. Je kan bijvoorbeeld een karaf of een fles water in de koelkast zetten en in de zomer kan je ijsblokjes gebruiken. Plat of bruisend water krijgt meer smaak door er een beetje citroensap of een ander vruchtensap aan toe te voegen (1 deel sap voor 10 delen water). Bruisend water lest beter de dorst dan plat water omdat het opgeloste gassen bevat.



Frisdranken bannen?

Af en toe frisdrank drinken kan geen kwaad. Hou wel in het hoofd dat ze veel suiker bevatten en weinig of geen voedingsstoffen die je lichaam echt nodig heeft.

IN EEN APPEL BIJTEN, GEZONDER KAN NIET ...



Fruit en groenten zijn absoluut onmisbaar! Zorg dat ze bij iedere maaltijd aanwezig zijn en gebruik ze als tussendoortje of als vieruurtje. Op die manier bereik je zeker een mooi gemiddelde van vijf porties per dag. Wees gerust, je hoeft hiervoor geen bovenmenselijke inspanning te leveren. Reken zelf maar uit: 's morgens fruitsap, 's middags een portie groenten en een stuk fruit, als vieruurtje enkele stukken gedroogd fruit en 's avonds een bord rauwkost: de optelsom is vlug gemaakt! Waarom zijn groenten en fruit belangrijk voor jou? Ze zitten boordevol beschermende stoffen zoals vitamines, mineralen, antioxidanten en vezels. Ze helpen je ook om niet te verdikken, ze bevatten nagenoeg geen calorieën en ze “verdunnen de calorieën” omdat ze je minder met een hongergevoel opzadelen en je minder zin krijgt om te snoepen.

Je lust geen groenten?

- gebruik de groenten samen met andere producten zoals rijst, deegwaren, aardappelen, bechamelsaus, ...
- compenseer dit gebrek door iets meer fruit te eten;
- eet bij voorkeur de groenten die je wel lust;
- probeer eens diepvriesgroenten of groenten in blik, maak er een gratin van, eet fruit onder vorm van compote of verwerkt in salades, ...
- er is ook nog soep die, in tegenstelling tot wat soms wordt gedacht, helemaal geen dikmaker is.



© Olga Shelego - FOTOLIA

IN UITZONDERLIJKE SITUATIES, HEB JE UITZONDERLIJKE BEHOEFTE

Je hebt ongetwijfeld al begrepen dat voeding en lichaam nauw met elkaar verbonden zijn: doordat je snel groeit, eet je meer en om te groeien heb je juist meer energie nodig. Snel groeien betekent ook dat je een grotere behoefte zal hebben aan bepaalde voedingsstoffen. Dit is het geval voor:

- eiwitten, die nodig zijn voor de aanmaak van spierweefsel. Je vindt eiwitten in vlees (rundsgebraad, biefstuk, ...), in gevogelte (kipfilet, eendengebraad, ...), in vis (kabeljauw, zalm, tonijn, garnalen, ...) in eieren, melk- en graanproducten en in peulvruchten (linzen, grauwe erwten, witte bonen, ...).
- ijzer, zeker voor meisjes vanaf het moment dat ze voor het eerst ongesteld zijn. Het is belangrijk om dan vlees, vis en gevogelte te eten.
- calcium en vitamine D, jouw beendergestel wordt tijdens de komende jaren voor een groot stuk gevormd en moet nog voor de rest van je leven mee: eet daarom dagelijks minstens drie porties zuivelproducten en zorg dat je voldoende in contact komt met het zonlicht (let wel op voor een zonnslag!), zodat vitamine D in je huid kan worden aangemaakt. Een leuke activiteit ondernemen in open lucht is uiteraard ideaal!

EN WAT MET ALCOHOL?

Recent onderzoek toont aan dat 13 % van de 13-jarige jongeren en 40 % van de 16-jarigen iedere week alcoholische dranken consumeren ... Het zijn vooral de zogenaamde 'alcopops', waarvoor je moet opletten. In tegenstelling tot wat velen denken zijn het geen gewone limonade, maar zit er toch wel alcohol in. Voor je het weet, word je draaierig en sta je bloot aan allerlei gevaren die verband houden met dronken zijn (onveilig rijden, geweld, diverse ongemakken, auto-ongevallen, gewichtstoename, ...).

Alcohol blijkt ook een springplank naar nicotine: jonge rokers drinken doorgaans meer alcoholische dranken in vergelijking met niet-rokers. Zoals bij alles, overdrijf niet!



Genoeg van die acne?

Het klinkt je misschien vreemd in de oren, maar goed eten is een eerste stap op weg naar schoonheid! Fruit en groenten voorzien je van een hoop antioxidanten, dit zijn de stoffen die je huid gaaf houden. Ook water, essentiële vetzuren die je in plantaardige oliën vindt (noten-, soja-, koolzaadolie, ...) en vis hebben dezelfde positieve uitwerking. Goed eten laat zich dus ook aan de buitenkant zien.

Eet je vegetarisch?

Dat is helemaal jouw keuze en vormt in principe geen probleem. Je kan zonder vlees perfect een gezonde en evenwichtige voeding samenstellen. Je moet er alleen over waken dat je voldoende ijzer en vitamine B12 opneemt, twee elementen die normaal overvloedig aanwezig zijn in vlees. Om het tekort te compenseren kan je eventueel je toevlucht nemen tot een voedingsaanvulling. Vraag daarvoor wel eerst het advies van je huisarts.

Zorg voor voldoende voedzame producten in je vegetarisch menu:

- peulvruchten en andere graanproducten (vb. rijst met linzen, couscous in combinatie met griesmeel en kikkererwten)
- eieren, vis of gevogelte als je dit eet
- zuivelproducten
- fruit en of groenten, rauw of bereid

WE ZIJN NAAR DE BLIKSEM, WE ETEN TE VEEL

Weeg je iets te veel? Dat is helemaal niet zo dramatisch op voorwaarde dat je er snel iets aan doet. Bij voorkeur vandaag nog! Want anders riskeer je het overgewicht mee te zeulen voor de rest van je leven.



Begin niet halsoverkop met gekke of beperkende dieetprogramma's! Er wordt dikwijls zeer snel resultaat beloofd, maar eigenlijk heb je er niet veel baat bij. Je zou niet de eerste zijn bij wie de inspanningen voor niets zijn geweest en de kilo's er nadien meteen terug aanvliegen. Aarzel niet om raad te vragen aan een specialist (arts of diëtist) die je op de fouten in je voeding kan wijzen en, rekening houdend met jouw smaakvoorkeuren en fysieke activiteit, een voedingsprogramma kan opstellen waarmee je wel zal vermageren. Wil je dus vermijden om te verdikken, leer dan de goede gewoonte aan om veel te bewegen (minstens een half uur per dag) en minder tijd voor het scherm door te brengen.

Een perfect gewicht garandeert je nog geen perfect figuur. Dé ideale maten bestaan immers niet! Focus je aandacht, in geval je enkele kilo's teveel weegt, niet te veel op je gewicht. Je loopt het risico om in de vicieuze cirkel van anorexia en boulimie terecht te komen. Zit je niet lekker in je vel? Praat er dan over met je vrienden en familie of ga te rade bij een specialist.

**Twijfels ?
Hulp nodig ?**

Wanneer je denkt problemen te hebben met je voeding, aarzel dan niet om er met je ouders, vrienden, leerkrachten of huisarts over te praten. Dit is vaak reeds de eerste stap in de richting van een aangepaste en gezonde oplossing.

Bouge bien et atteins le top
Eet gezond en hop naar de top



Eerste prijs van de wedstrijd "Move-eat" georganiseerd door het OIVO.
Koninklijke Atheneum Alfred Verwée
Sabrina Chakri en Imane Chabouni en hun leerkracht Mme Desmedt.



Nationaal Voedings- en GezondheidsPlan (NVGP),
een initiatief van de Minister van Sociale Zaken
en Volksgezondheid.

www.mijnvoedingsplan.be

Meer info? www.nubel.com - www.vig.be - www.gezondheidstest.be
www.druglijn.be - Tabak Stop : 0800 111 00

