

Achtergronddocument

FIT JE DAG DOOR!

Voor zorg-
professionals



De brochure ‘Fit je dag door!’ is geschreven op basis van voedingsadviezen en richtlijnen van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum, het Nederlands Centrum voor Jeugdgezondheid (NCJ) en het Ivoren Kruis, en waar nodig aanvullende bronnen. De brochure is gericht op jongeren in de leeftijd van 12 tot 18 jaar. Het stimuleren van gezonde voedingskeuzes staat centraal, op een manier die aansluit bij de doelgroep. Daarom is de brochure opgebouwd uit korte stukjes tekst met een voor jongeren aansprekende vormgeving. Dit document beschrijft welke keuzes er in deze brochure zijn gemaakt ten aanzien van de genoemde voedingsadviezen en geeft de onderliggende referenties.

Verantwoording

De brochure en het achtergronddocument zijn inhoudelijk en tekstueel verzorgd door dr.ir. Manon van Eijsden en ir. Michelle van Roost van kennis- & communicatiebureau Voedingsjungle. Manon van Eijsden is voedingskundige, gewichtsconsulent en epidemioloog, Michelle van Roost is levensmiddelentechnoloog en gewichtsconsulent.

De auteurs bespraken met jongeren wat zij belangrijk en moeilijk vinden om gezonder te eten, zodat de inhoud beter inspeelt op de behoeften van de doelgroep. Voedingsjungle stemde de inhoud zorgvuldig af met zorgprofessionals uit de praktijk. Aan deze brochure werkten mee: Esther Konijn (jeugddiëtist), Pim Jansen (arts M&G, jeugdarts), Linsey Brunekreef (jeugdverpleegkundige), Erik Reukers (orthodontist) en Lisanne Lageweg (mondhygiënist).

De Nederlandse Zuivel Organisatie is uitgever van de brochures en beoogt hiermee de consument informatie te geven over gezonde voeding. Brochures en achtergronddocumenten zijn ook als downloads beschikbaar. Deze en andere brochures kunnen door diëtisten, huisartsen, jeugdartsen en -verpleegkundigen, (kinder)tandartsen en andere zorgprofessionals gratis besteld worden op www.zuivelengezondheid.nl.

Inhoudsopgave

Pagina 2 Gezond eten... waarom zou je?.....	4
Pagina 3 Gezond eten in the mix.....	4
Pagina 4 Hoeveel per dag?.....	4
Pagina 5 Vet belangrijk, hoezo zuivel, 250 gram groente.....	6
Pagina 6 Een vast eetritme, ZZZZ..., Kiss proof, jouwggd.nl.....	8
Pagina 7 Goedemorgen!.....	9
Pagina 8-9 Pauze.....	11
Pagina 10-11 @HOME.....	13
Pagina 12-13 1,5 tot 2 liter.....	14
Pagina 14 Aan tafel!.....	16

Pagina 2 Gezond eten... waarom zou je?

Met een korte introductie over de positieve effecten van gezond eten, willen we jongeren verleiden om de brochure te gaan lezen. De nadruk ligt op 'je fit en lekker voelen', en niet op gewicht of de lange termijn gezondheidswinst. Jongeren zijn veel gevoeliger voor een beloning op de korte termijn dan op de lange termijn.¹ Het centraal stellen van het gewicht zou kunnen leiden tot riskant lijngedrag en een negatief zelfbeeld. Preventie gericht op gezonde voeding en verantwoorde beweging kan beschermend werken als het gaat om riskant lijngedrag, een negatief zelfbeeld en het ontwikkelen van een eetstoornis.² Door de brochure heen gebruiken we quotes van jongeren. Met het toenemen van de leeftijd neemt de invloed van leeftijdsgenoten toe, ook op het eetgedrag.³ Met een quote van een andere jongere, met een positieve boodschap over gezond eten, denken we jongeren beter te kunnen bereiken.

Pagina 3 Gezond eten in the mix

Deze pagina laat de Schijf van Vijf zien, in de opmaak van de brochure, en gaat in op het belang van basisvoedingsmiddelen en variëren in voedingsmiddelen. We benadrukken ook dat iedereen anders is en dat niet iedereen evenveel nodig heeft.⁴

Pagina 4 Hoeveel per dag?

De aanbevolen hoeveelheden zijn afkomstig van de website van het Voedingscentrum.⁵ Het Voedingscentrum hanteert bij de aanbevolen hoeveelheden de leeftijdsgroepen 9 t/m 13 jaar en 14 t/m 18 jaar. De doelgroep van deze brochure is 12+, om die reden hebben we ervoor gekozen om de aanbevolen hoeveelheden te combineren. Dat betekent dat we in sommige gevallen een range geven waarbij de kleinste hoeveelheid de bovengrens is van het advies voor 9 t/m 13 jaar en de grootste hoeveelheid de bovengrens is van het advies voor 14 t/m 18 jaar.

Dit geldt niet voor de range voor opscheplepels volkoren-graanproducten bij meisjes. De range voor 14-18 jaar is 4-5 opscheplepels en valt daarmee binnen de range voor 9-13 jaar van 3-5 opscheplepels. Daarom geven we hier de range voor 14-18 jaar: 4-5 opscheplepels. De door het Voedingscentrum gebruikte portiegroottes op de website, worden hieronder weergegeven.

Figuur 1. Portiegroottes volgens de website van het Voedingscentrum

groenten	50 gram = 1 opscheplepel
fruit	1 portie = 100 gram
graanproducten	1 opscheplepel = 50 gram
aardappels	een middelgrote aardappel weegt gemiddeld 70 gram
vis / peulvruchten / vlees	1 portie vis, vlees of ei = 100 gram 1 portie peulvruchten = 2-3 opscheplepels = 135 gram
ongezouten noten	25 gram = 1 handje
zuivel	1 portie = een glas of schaalpje van 150 ml/gram
kaas	40 gram = beleg voor 2 boterhammen (let op: voorverpakte plakken wegen ieder zo'n 30 gram!)
smeer- en bereidingsvetten	40 gram = voor het besmeren van 4-5 boterhammen plus 1 eetlepel om eten mee te bereiden

Pagina 5 Vet belangrijk, hoezo zuivel, 250 gram groente

Vet belangrijk

Het is belangrijk dat jongeren gezonde vetten binnenkrijgen. Vetten zijn van belang voor een gezonde groei en hersenontwikkeling van jongeren.^{1,6} De meeste jongeren krijgen te weinig vetten per dag binnen, volgens de Voedselconsumptiepeiling (VCP). De inname varieert tussen de 14,6 gram per dag gemiddeld voor meisjes in de leeftijd 14-18 jaar en 22,4 gram per dag voor jongens in die leeftijdsgroep.⁷ De aanbeveling is echter ruim twee keer zo hoog. Daarom besteden we in deze brochure expliciet aandacht aan het belang van gezonde vetten.

Hoezo zuivel

Uit de VCP komt naar voren dat jongeren minder zuivelproducten consumeren dan wordt aanbevolen.⁸ Dit geldt met name voor de leeftijdsgroep 14-18 jaar. Zuivel is echter een belangrijke bron van calcium en eiwitten. Eiwitten zijn belangrijk voor de spieropbouw en calcium is nodig voor een gezonde werking van die spieren.^{9,10} Daarnaast is calcium belangrijk voor gezonde, sterke botten.¹⁰ Ongeveer de helft van de botmassa die iemand op volwassen leeftijd heeft, wordt gevormd tijdens de tienerjaren.¹¹ Omdat botopbouw erg abstract is voor deze doelgroep – in tegenstelling tot spieren, want dat zie je aan je lichaam – hebben we ervoor gekozen om alleen het gezondheidseffect voor spieren te benoemen. De Gezondheidsraad geeft in de Richtlijnen goede voeding geen concreet advies over magere, halfvolle of volle zuivel.¹² Het Voedingscentrum adviseert magere of halfvolle zuivel vanwege het verzadigd vet.¹³ We hebben in deze brochure gekozen voor een advies waarin we algemene termen hanteren, zoals ‘zuivel’, ‘melk’ of ‘yoghurt’. Daarmee ligt de nadruk op het (gaan) consumeren van zuivelproducten en sluiten we beter aan bij de jongere die zich niet bezig houdt met het vetgehalte van zuivel.

Zuivel is ook een bron van vitamine B12. Voor jongeren die geen melk verdragen (bijvoorbeeld vanwege lactose-intolerantie of koemelkallergie), zijn sojadranken een alternatief, mits deze toegevoegd B12 en calcium bevatten.¹³ Het advies van het Voedingscentrum over plantaardige alternatieven is als volgt (NB. het advies over het energiepercentage eiwitten is aangepast sinds de 5e druk van de Richtlijnen Schijf van Vijf): ‘Aan plantaardige eiwitdranken kunnen niet dezelfde gezondheidseffecten worden toegekend als aan melk(producten). Ze kunnen echter wel bijdragen aan de inname van de voor zuivel kenmerkende nutriënten, bijvoorbeeld voor mensen die geen melk mogen of willen drinken. Plantaardige eiwitdranken en desserts moeten daarom voldoen aan criteria voor zuivelproducten en een aantal aanvullende criteria met betrekking tot de kenmerkende nutriënten voor zuivel, namelijk calcium ≥ 80 mg/100 g, vitamine B12 $\geq 0,24$ mcg/100 g en meer dan 20% van de energie moet afkomstig zijn van eiwit’.^{14:p44} Alleen de verrijkte sojaproducten voldoen hieraan.

200-250 gram groente per dag

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente voor jongeren is 200-250 gram. De meeste jongeren halen amper de helft hiervan. Volgens de VCP eten jongens van 9-13 jaar gemiddeld 79,8 gram groente per dag en jongens van 14-18 jaar gemiddeld 102,9 gram. Meisjes van 9-13 jaar eten gemiddeld 89,5 gram groente per dag en meisjes van 14-18 jaar gemiddeld 86,5 gram.¹⁵ Verhoging van de groente-inname is daarom wenselijk. We denken dat jongeren geïnspireerd en gestimuleerd kunnen worden door groente te presenteren in letterlijk behapbare en aantrekkelijke porties. Een portie die makkelijk overdag - tussendoor of bij een broodmaaltijd - gegeten kan worden. Door vaker groente overdag te eten, ligt er minder druk op de groente-inname bij de avondmaaltijd.

Pagina 6 Een vast eetritme, ZZZZ..., Kiss proof, jouwggd.nl

Een vast eetritme

Een gezond eetritme kan jongeren helpen bij het maken van verantwoorde eetkeuzes op latere leeftijd.³ Ook helpt een gezond eetritme tegen 'graasgedrag'. Door regelmatig te eten en geen maaltijden over te slaan, heb je minder trek tussendoor en grijp je minder snel naar snacks of snoep.³ Tot slot is het beter voor de tanden als je niet te vaak eet. Het Voedingscentrum adviseert een dagritme met 3 hoofdmaaltijden en 1 tot maximaal 4 keer iets tussendoor.¹⁶ Voor gezonde tanden is ook het advies om niet vaker dan 7 keer op een dag te eten of drinken en tussen eten- en drinkmomenten minimaal 2 uur niets te eten of drinken (met uitzondering van water of thee zonder suiker). Dan worden de tanden niet te vaak blootgesteld aan een zuuraanval en is er minder kans op gaatjes.^{17,18} Als we rekening houden met het schooldagritme van een jongere betekent dit idealiter maximaal 6 eetmomenten op een dag. Dit is dan ook het eetritme dat we als voorbeeld laten zien.

ZZZZ...

In de tienerjaren verandert het slaapritme van kinderen. Tieners gaan steeds later naar bed en dit kan leiden tot te weinig slaap. Te weinig slapen kan leiden tot veranderingen in de ghreline- en leptineconcentraties in het bloed. Hierdoor kun je een hongergevoel krijgen en meer trek in eten.¹⁹ Een vast slaappatroon helpt om voldoende slaap te krijgen. Voldoende slaap en eten volgens een vast dagritme helpen daarnaast ook tegen lekkere trek tussendoor. Daarom is het advies om op vaste tijden op te staan en in het weekend niet te lang uit te slapen.²⁰

Kiss proof

In Nederland heeft zo'n 40% van de 11-jarigen al gaatjes in het gebit, en dat loopt op tot ca. 65% van de 17-jarigen.²¹ Een gezond eetritme draagt bij aan een gezond gebit, maar ook het tweemaal daags poetsen van de tanden met een tandpasta met fluoride.

Met tandenpoetsen verwijder je de bacteriën die gaatjes kunnen veroorzaken. Het Ivoren Kruis adviseert telkens 2 minuten te poetsen omdat onderzoek laat zien dat je daarmee het grootste deel van de bacteriën wegpoetst.¹⁷

Kader jouwggd.nl / 99gram.nl

Naarmate kinderen ouder worden, wordt het uiterlijk belangrijker. Kinderen kunnen daarbij een negatief zelfbeeld krijgen en gaan lijnen. Lijngedrag hoeft niet altijd problematisch te zijn, maar is dat in sommige gevallen wel.³ Het kan lastig zijn voor een jongere om daarvoor om hulp te vragen. In dit kader gebruiken we daarom een neutrale insteek, namelijk dat iedereen wel eens vragen heeft over dingen als gewicht, uiterlijk of eten. We verwijzen naar twee websites, die betrouwbaar zijn en waar professionals beschikbaar zijn om jongeren persoonlijk te adviseren: jouwggd.nl en 99gram.nl.

Pagina 7 Goedemorgen!

's Ochtends ontbijten is een gezonde gewoonte. Het brengt de spijsvertering op gang en levert energie en voedingsstoffen om de dag goed te beginnen.²² Toch gaan jongeren naarmate ze ouder worden steeds minder vaak ontbijten. Van de 9- t/m 13-jarigen ontbijt ca. 91% elke dag, van de 14- t/m 18-jarigen ca. 76%.²³ Om deze reden geven we expliciet aandacht aan het belang van ontbijten voor een goede start van je dag.

3x een snelle start

Het Voedingscentrum adviseert te ontbijten met volkorenbrood of volkoren ontbijtgranen, met daarnaast magere of halfvolle zuivel en fruit.²² Omdat we willen aansluiten bij de doelgroep, waarbij het vooral belangrijk is dát een jongere ontbijt, hebben we gekozen voor een paar snelle ontbijttips zonder expliciet in te gaan op volkoren bij brood of halfvol bij zuivel. We benoemen wel expliciet de volkoren flakes om jongeren hiermee een 'nudge' in de juiste richting te geven.

De meeste ontbijtgranen staan niet in de Schijf van Vijf. Volkoren flakes staan afhankelijk van de samenstelling wel of niet in de Schijf.^{14:p.30-31} Maar volkoren flakes zijn in ieder geval een gezondere keuze dan naturel cornflakes of andere suikerrijke ontbijtgranen.

Quick & smoothie

Smoothies staan niet in de Schijf van Vijf, omdat smoothies over het algemeen fruitsap bevatten.²⁴ Een zelfgemaakte smoothie van halfvolle yoghurt, havermout en gepureerd fruit zou wel in de Schijf passen als deze met een lepel wordt gegeten. Halfvolle zuivel staat in de Schijf, havermout staat in de Schijf en gepureerd fruit, mits niet gedronken, staat in de Schijf.^{14: p.27,30,43} Het eten met een lepel benoemen we niet omdat dit drempelverhogend kan werken bij jongeren. De nadruk ligt hier op het inspireren; hoe je relatief snel en gezond kunt ontbijten.

Lekker op brood

Het Voedingscentrum adviseert om brood te beleggen met producten uit de Schijf van Vijf.²⁵ Voor kinderen vanaf 9 jaar gelden de algemene adviezen over het omgaan met producten buiten de Schijf van Vijf.^{14:p.104} De hartige keuzes die beschreven zijn, passen grotendeels binnen de Schijf van Vijf of zijn de gezondere opties buiten de Schijf van Vijf (hummus is een dagkeuze, alleen zelfgemaakte hummus zonder zout staat in de Schijf van Vijf). De zoete belegkeuzes zijn alleen dagkeuzes.²⁵ Door deze zoete keuzes wel mee te nemen, blijven we dicht bij de praktijk. Daarnaast geven we nadrukkelijk de tip om te variëren en dun te beleggen. Dit helpt om meer verschillende gunstige voedingsstoffen binnen te krijgen en de suiker-, zout- en verzadigd vetinname te beperken.

Pagina 8-9 Pauze

Jongeren kopen regelmatig eten buitenshuis, bijvoorbeeld in de supermarkt. Ze kopen dan vooral iets wat lekker, goedkoop en/of gemakkelijk is. Of het gezond is, vinden ze minder belangrijk.²⁶ We willen jongeren laten nadenken over die gewoonte, bijvoorbeeld door ze uit te laten rekenen hoeveel geld ze hieraan kwijt zijn. Vervolgens willen we jongeren stimuleren wél iets gezonds van huis mee te nemen en laten zien dat gezond eten niet saai hoeft te zijn.

Dit is lekker!

We geven drie tips voor een lekkere en gezonde lunch. De belegkeuzes zijn niet allemaal volledig Schijf-van-Vijf-'proof', maar ze stimuleren jongeren om een stap in de goede richting te zetten. De lunchtips combineren we met een wist-je-datje; namelijk dat biotine in ei – een gezonde belegkeuze - bijdraagt aan een gezonde huid en gezond haar.²⁷ Zo'n positief weetje zorgt voor een positieve connotatie van gezond eten.

Eerste hulp bij trek op school

Ook voor jongeren hebben Schijf van Vijf-producten als tussen-doortje de voorkeur. Maar de Schijf van Vijf is heel streng; een rijstwafel valt bijvoorbeeld al buiten de Schijf.²⁸ Wij willen jongeren vooral stimuleren een gezondere keuze te maken dan koek, snoep en snacks. Om deze reden geven we een aantal makkelijke tips voor als ze trek hebben op school. Ze kunnen fruit en ongezoeten noten meenemen als Schijf van Vijf-keuze en (volkoren) crackers of rijstwafels als alternatief voor koek, snoep en snacks. Omdat fruit niet altijd favoriet is om mee te nemen, is de quote van Sofie hierbij geplaatst, en tips hoe je fruit wel op een handige manier kunt eten op school.

Lunch break

Hier herhalen we de basics van een gezonde lunch, grotendeels zoals het Voedingscentrum dit adviseert: volkorenbrood, groente en zuivel.²⁹ Het Voedingscentrum adviseert een minimale hoeveelheid groente van 75 gram, om brood te besmeren met halvarine of margarine, geeft een afbakening qua energiegrootte van de lunch en geeft tips voor beleg. Om het voor jongeren behapbaar te maken hebben we ervoor gekozen om de drie belangrijkste elementen uit te lichten. In de brochure hebben we op andere plaatsen al aandacht voor het smeren van halvarine op brood. We noemen niet de ondergrens van minimaal 75 gram groente, omdat we het belangrijker vinden om het eten van (snack)groente te stimuleren. Elke hap extra groente mag bij deze doelgroep als winst worden gezien. We willen jongeren niet ontmoedigen om groente bij de lunch te nemen. Belegkeuzes noemen we bij het ontbijt, waarin eerst de hartige keuzes worden genoemd die grotendeels in de Schijf vallen en daarna de zoete. Jongeren hebben ruimte voor dagkeuzes, dus ook als broodbeleg.^{14: p.52,104}

Kader brood skippen

Koolhydraatarm eten is een hype die ook onder jongeren wordt gevolgd. Het schrappen van specifieke voedingsmiddelen uit het dieet – of het nu gaat om koolhydraten of om vlees of zuivel – zonder die voedingsmiddelen volwaardig te vervangen, kan leiden tot tekorten.³⁰⁻³² Vandaar dat we hier expliciet aandacht aan besteden. We verwijzen naar de website www.jouwggd.nl voor adviezen over gezond eten.

Pagina 10-11 @HOME

Jongeren hebben vaak honger, ook tussen de maaltijden door.³³ Ze groeien hard en de energiebehoefte van jongeren kan dan ook heel hoog zijn. Op deze pagina's geven we tips voor gezonde tussendoortjes na schooltijd, dus als ze thuis zijn. Ook thuis hebben gezonde tussendoortjes de voorkeur, het liefst uit de Schijf van Vijf. Ouders kunnen hun kind helpen door die gezonde tussendoortjes in huis te halen.³³

Eerst hulp bij stevige trek

Om jongeren te stimuleren voor gezond of gezonder te kiezen, geven we drie tips voor makkelijke, lekkere en gezonde(re) tussendoortjes. Het is bedoeld ter inspiratie en als alternatief voor koek, chips, ijs of andere ongezonde snacks. De tussendoortjes zoals hier genoemd, staan afhankelijk van hoe ze gemaakt en gegeten worden (grotendeels) in de Schijf van Vijf en leveren belangrijke voedingsstoffen. Door te verwijzen naar de recepten in de brochure, geven we een 'nudge' richting de gezondere variant.

Kader zuivel

Zie ook de toelichting op 'Hoezo zuivel' op pagina 6. De zuivelconsumptie van jongeren is te laag, terwijl de voedingsstoffen belangrijk zijn voor een gezonde groei en ontwikkeling van jongeren, o.a. voor de botopbouw. Door op verschillende plaatsen in de brochure aandacht te besteden aan zuivel hopen we jongeren te inspireren om voldoende zuivel te nemen.

Tosti top 3

Tosti's worden door veel jongeren lekker gevonden. De standaardtosti bestaat nog steeds uit witbrood, kaas en ham. Met deze inspiratietips willen we jongeren laten zien dat een tosti ook prima gemaakt kan worden met volkorenbrood. En dat ze in plaats van vlees ook kunnen kiezen voor een tosti met groente of zelfs fruit. De belegtips staan grotendeels in de Schijf van Vijf.²⁵

Pagina 12-13 1,5 tot 2 liter

Voldoende drinken is belangrijk om je fit te voelen.³⁴ Er zijn aanwijzingen dat voldoende drinken het gevoel van hoofdpijn kan verminderen.³⁵ Het Voedingscentrum adviseert 1,5 tot 2 liter vocht voor kinderen in de leeftijd van 9 t/m 18 jaar. Deze aanbevelingen zijn weliswaar inclusief de aanbevolen hoeveelheid zuivel, maar omdat veel jongeren al minder drinken, vermelden we dat niet. We geven de tip om bij het huiswerk maken een fles water of een thermoskan thee op tafel te zetten.

Hoeveel suiker?!

De Gezondheidsraad adviseert om zo min mogelijk suikerhoudende dranken te drinken.¹² Om inzicht te geven in de hoeveelheid suiker in bepaalde drankjes, is een illustratie gemaakt met suikerklontjes.

Energydrinks

Energydrinks zijn populair onder jongeren. Een standaard blikje energydrink bevat net zoveel cafeïne als een kop koffie. Kinderen zijn gevoeliger voor cafeïne, waardoor ze last kunnen krijgen van nervositeit en rusteloosheid.³ Voor kinderen onder de 13 jaar wordt het gebruik van cafeïnerijke producten, zoals energiedrankjes, afgeraden. Het advies voor jongeren tussen de 13 en 18 jaar is om niet meer dan 1 cafeïnerijke consumptie per dag te drinken. Alle varianten energydrinks (light/zero/regular) bevatten zuren die slecht zijn voor het tandglazuur.³⁶

Kiss proof

In frisdranken (light, zero en regular) zitten zuren. Die zuren tasten het gebit aan (tanderosie).³⁷ Door het aantal eet- en drinkmomenten te beperken, beperk je ook het aantal zuuraanvallen die het gebit kan aantasten. Als er wel een keer frisdrank (of andere drank met zuren, zoals fruitsap of energydrink) wordt gedronken, kan deze het best worden gecombineerd met een al gepland eetmoment. Dan veroorzaakt het die dag geen extra zuuraanval.

Frisdrank kan ook beter in een korte tijdsduur worden opgedronken in plaats van elke keer een klein slokje over een langere periode. Dat helpt de duur van de zuurinvall te verkorten en dat is beter voor de tanden.³⁷

Sportdrank

Ook tijdens en na het sporten hebben water en Schijf van Vijf-producten de voorkeur.³⁸ Sportdrankjes zijn niet nodig en niet wenselijk, omdat deze veel suiker bevatten.³ Ook eiwitshakes zijn voor de gemiddelde sporter niet nodig.³⁹

Kader gewicht

In deze brochure wordt de nadruk gelegd op gezond eten en een gezond eetpatroon, en er is aandacht voor slaap en beweging. Het is een bewuste keuze om het onderwerp gewicht te noemen in het verlengde daarvan. Een getal op de weegschaal zegt onvoldoende om te kunnen beoordelen of een jongere een gezond gewicht heeft. Het gaat ook om z'n lengte en lichaamsbouw en andere leefstijlfactoren. Als je sport, bouw je spiermassa op en val je dus niet per se af.⁴⁰ Daarom geven we jongeren die vragen hebben over hun gewicht, sportvoeding of spieropbouw het advies om contact op te nemen met een jeugddiëtist, omdat deze gespecialiseerd is in die doelgroep.

Voor of na

Huiswerk, bijbaantjes, hobby's en training: jongeren hebben steeds meer activiteiten die ervoor kunnen zorgen dat ze rond etenstijd niet thuis aan tafel mee kunnen eten. Kiezen voor iets gezonds kan dan best lastig zijn. Met deze praktische tips denken we jongeren handvatten te geven hoe ze op die momenten op een gezonde manier met de avondmaaltijd om kunnen gaan.

Nix 18

De belangrijkste reden voor het advies om jongeren alcohol te ontraden, is het negatieve effect van alcohol op de hersenontwikkeling. De hersenen zijn tot het 24e levensjaar in ontwikkeling. Ook alcohol-vrije producten, zoals 0.0% bier, worden ontraden, omdat dit leidt tot smaakgewenning en dat maakt de overstap naar varianten met alcohol mogelijk makkelijker.³

Pagina 14 Aan tafel!

Voor jonge kinderen geldt dat het zelf uitkiezen en samen koken kan bijdragen aan een positieve houding tegenover een bepaalde groente of maaltijd. Het kan ook helpen als een minder favoriete smaak op een andere manier wordt bereid, of op een andere manier wordt verwerkt in de maaltijd. Ook het combineren met nieuwe smaken die een kind wel lust, kan bijdragen aan acceptatie.⁴¹ Het is aannemelijk dat deze mechanismes ook gelden voor oudere kinderen.

Jouw maaltijd basics:

Voor de warme maaltijd gelden de hoeveelheden en adviezen van de Schijf van Vijf: variëren met groente, maar ook tussen aardappels en volkorenproducten - zoals volkorenpasta en zilervliesrijst - en tussen vlees, vis, peulvruchten, ei en andere vleesvervangers.⁴² De Gezondheidsraad adviseert om minder dierlijk en meer plantaardig te eten.¹² Om handvatten te geven voor variatie in de avondmaaltijd, benoemen we verschillende soorten gerechten.

Eet je vegetarisch?

Elke dag vlees eten is voor jongeren niet nodig, als er goede vleesvervangers worden gekozen.⁴³ Ook dan blijft ijzer een aandachtspunt. Door tijdens de maaltijd ook groente te eten waarin vitamine C zit, wordt de ijzeropname uit plantaardige producten gestimuleerd.⁴⁴

Eerste hulp bij trek 's avonds

De dagen van jongeren worden langer, omdat ze later naar bed gaan. Daardoor is er na de avondmaaltijd vaak nog behoefte aan een extra eetmoment. Dit speelt nog meer als er overdag minder goed gegeten is, bijvoorbeeld door een maaltijd over te slaan. Zo'n extra eetmoment is geen probleem, maar het advies is dan wel om voor iets voedzaam te kiezen; liefst uit de Schijf van Vijf.⁴⁵

Bronnen

- 1 Stichting Biowetenschappen en Maatschappij. Brein in de groei (2019). <https://www.biomaatschappij.nl/wordpress/wp-content/uploads/2019/03/Brein-in-de-groei.pdf>
- 2 Gezondheidsraad. Voor dik en dun. Preventie van overgewicht en obesitas en het risico op eetstoornissen. Den Haag: Gezondheidsraad 2010; publicatienr 2010/13. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2010/08/24/voor-dik-en-dun.-preventie-van-overgewicht-en-obesitas-en-het-risico-op-eetstoornissen>
- 3 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Kinderen in de leeftijd 5-19 jaar – Aanbevelingen. In: Richtlijn Voeding en eetgedrag (2013, aanpassing 2017) <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=528>
- 4 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/aanbevolen-dagelijkse-hoeveelheid-adh.aspx>
- 5 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx>
- 6 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vetten.aspx>
- 7 <https://www.wateetnederland.nl/resultaten/voedingsmiddelen/consumptie/vetten-en-olien>
- 8 <https://www.wateetnederland.nl/resultaten/voedingsmiddelen/consumptie/zuivelproducten>
- 9 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/eiwitten.aspx>
- 10 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/calcium.aspx>
- 11 Riekhoff F, Hoondert V. De invloed van voeding op onze botten. Voeding Nu 2015;9:8. <https://www.voedingnu.nl/voedingswetenschap/artikel/2015/09/de-invloed-van-voeding-op-onze-botten-1018168>
- 12 Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. 2015/24 https://www.gezondheidsraad.nl/binaries/gezondheidsraad/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015/201524_Richtlijnen+goede+voeding+2015.pdf
- 13 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/melk-en-melkproducten.aspx>

- 14 Voedingscentrum. Richtlijnen Schijf van Vijf. Den Haag: Stichting Voedingscentrum Nederland, 2016 <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Schijf%20van%20Vijf/Richtlijnen%20Schijf%20van%20Vijf.pdf>
- 15 <https://wateetnederland.nl/resultaten/voedingsmiddelen/consumptie/groenten>
- 16 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/nieuws/heeft-regelmatig-eten-effect-op-je-gezondheid.aspx>
- 17 Ivoren Kruis. Advies Cariëspreventie (november 2011) http://www.ivorenkruis.nl/userfiles/File/lvK_Advies_Cari_spreventie.pdf
- 18 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Gezonde voeding. In: Richtlijn Voeding en eetgedrag (2013, aanpassing 2017) <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=523>
- 19 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. JGZ-richtlijn Overgewicht. Preventie, signalering, interventie en verwijzing (2012) <https://assets.ncj.nl/docs/a5c33acd-8ed5-46f6-9857-ba2b9675ef0e.pdf>
- 20 <https://www.jouwggd.nl/gezondheid/slapen/>
- 21 Zorginstituut Nederland. Signalement Mondzorg 2018. <https://www.zorginstituutnederland.nl/publicaties/rapport/2018/11/19/signalement-mondzorg-2018>
- 22 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-is-een-gezond-ontbijt-.aspx>
- 23 <https://www.wateetnederland.nl/onderwerpen/ontbijt>
- 24 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/zijn-smoothies-gezond-.aspx>
- 25 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-is-gezond-en-lekker-broodbeleg-.aspx>
- 26 <https://fsin.nl/actueel/nieuws/508/lekker-is-het-allerbelangrijkst-voor-middelbare-scholieren>
- 27 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/biotine.aspx>
- 28 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/omgaan-met-producten-buiten-de-schijf-van-vijf.aspx>
(zie tabel veelvoorkomende dag- en weekkeuzes)

- 29 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-is-een-gezonde-lunch-.aspx>
- 30 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/koolhydraten.aspx>
- 31 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/aandoeningen/wat-eet-ik-als-ik-lactose-intolerant-ben-.aspx>
- 32 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vegetarisme-veganisme.aspx>
- 33 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/pubers/gezond-eten-en-gewicht.aspx>
- 34 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vocht.aspx>
- 35 Liska D, Mah E, Brisbois T, Barrios PL, Baker LB, Spriet LL. Narrative review of hydration and selected health outcomes in the general population. *Nutrients* 2019;11(1):70. <https://doi.org/10.3390/nu11010070>
- 36 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/energiedrankjes.aspx>
- 37 Ivoren Kruis. Folder 'Eten, drinken en mondgezondheid' <https://www.ivorenkruis.nl/index.cfm?t=keyword.cfm&folder=25>
- 38 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/kinderen-en-jongeren/wat-kan-mijn-kind-eten-en-drinken-tijdens-en-na-het-sporten-.aspx>
- 39 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/afval-len-en-gewicht/is-een-eiwitshake-gezond-en-nodig-als-je-sport>
- 40 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/afval-len-en-gewicht/ik-sport-veel-maar-ik-val-niet-af-hoe-kan-dat.aspx>
- 41 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/omgaan-met-moeilijke-etters.aspx>
- 42 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-is-gezond-avondeten-warme-maaltijd.aspx>
- 43 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-eet-ik-minder-vlees-of-vegetarisch-.aspx>
- 44 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-c.aspx#-blokwat-is-vitamine-c?>
- 45 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/afvallen-en-gewicht/kom-je-aan-van-eten-na-8-uur.aspx>

Dit achtergronddocument bij de brochure
'Fit je dag door!' biedt zorgprofessionals informatie
over de adviezen en bronnen die zijn geraadpleegd.

