

Nieuwe brochure: Fit je dag door!



# Jongeren verleiden tot gezondere keuzes

*Hoe inspireer je jongeren om gezonder te eten? Dat was de uitdaging bij het maken van de nieuwe brochure 'Fit je dag door!'. Een speurtocht naar wat jongeren doen, willen en moeilijk vinden en welke adviezen aansluiten bij hun leefwereld.*

TEKST MANON VAN EIJSDEN EN  
MICHELLE VAN ROOST (VOEDINGSJUNGLE)  
BEELD READY FOR TAKE-OFF

**J**ongeren zijn een stuk bewuster van gezonde voeding dan je in eerste instantie zou denken. En ze gebruiken trucs om vaker te kiezen voor iets gezonds. Dat waren onze eerste inzichten toen we in gesprek gingen met scholieren van VMBO/MAVO en HAVO/VWO. We spraken niet alleen met jongeren, maar ook met professionals op het gebied van jeugdgezondheid. Dat gaf ons meer inzicht in welke vragen én oplossingen jongeren hebben als het gaat om gezonder eten. En op welke manier je ze het beste kunt adviseren. Want hoe praat je met deze leeftijdsgroep zonder dat het een belerend vingertje wordt? ➤

**Jeugarts Pim Jansen, arts M&G:**



‘Met deze brochure helpen we jongeren om zelf de regie te nemen over hun gezondheid’

“In mijn werk als jeugdarts zie ik op het voortgezet onderwijs veel kinderen die moeite hebben met een juiste balans vinden in de voeding. Dit geeft veel problemen met overgewicht, maar soms ook met ondergewicht of met voedingsacceptatie. Gezonde voeding is de basis voor een gezonde leefstijl en daarmee voor een gelukkig en gezond leven later. Met deze brochure hoop ik een steentje te hebben kunnen bijdragen aan de preventie van voedingsproblemen bij jongeren. Met deze brochure helpen we jongeren om zelf de regie te nemen over hun gezondheid.”

## Nieuwe brochure: Fit je dag door!



### Samen met jongeren

Allereerst: kinderen van 12 tot 18 jaar willen liever niet als ' tiener' worden aangesproken, en zeker niet als 'puber'. Als je wilt dat de boodschap overkomt, kun je hen het beste 'jongeren' noemen, want zo zien ze zichzelf. En dan nog heb je te maken met een groep waarvan de leeftijdsrange groot is en de cultuur- en inkomensverschillen nog groter zijn. Zo zijn de eet-, slaap- en sportgewoonten heel verschillend. Maar ook het dag- en eeditrme verandert sterk naarmate jongeren ouder worden. Er zijn ook duidelijke overeen-

komsten. Naar de supermarkt gaan, blijkt voor alle jongeren een vaste routine te zijn, al verschilt de frequentie waarin. Een van de jongeren gaf aan dat hij vóór de coronapandemie elke schooldag naar de supermarkt ging. Toen dat door de coronalockdown tijdelijk niet meer kon, merkte hij welk positieve effect dat had op zijn lichaam. Dat was voor hem een enorme eyeopener. En zijn vrienden bleken dezelfde ervaring te hebben. Na de lockdown besloten ze samen om nog maar één keer per week en op een vaste dag naar de supermarkt te gaan. Zo'n eigen ervaring die wordt omgezet in een 'life hack', een trucje om je leven te versimpelen, kan heel effectief zijn.

### Eigen tips

Jongeren hebben nog meer handige 'life hacks' om de dag door te komen. Bijvoorbeeld een pak rijstwafels in je kluisje hebben tegen de lekkere trek. Of de vaste gewoonte hebben om als je thuis komt na school eerst iets gezonds te nemen, zoals een boterham met wat drinken. Ze weten dat ze dan later in de middag niet overvallen worden door een trekaanval gevolgd door een plundering van de snoepkast. Deze tips van de jongeren die we gesproken hebben, komen als quotes terug in de brochure. Want een tip van een leeftijdsgenoot wordt sneller en makkelijker geaccepteerd.

### Positieve insteek

Maar welke gezonde of gezondere keuzes vinden jongeren haalbaar? Het moet in ieder geval lekker zijn en niet te veel opvallen. Jongeren eten bijvoorbeeld liever geen bak sla in de aula van school. In de brochure sluiten we daarom aan bij wat jongeren wel al doen: gewoon brood eten, tosti's of smoothies. Veel jongeren eten dagelijks een hele stapel brood weg. Een veel gestelde vraag is dan ook: welk beleg is gezond? In de brochure staan veel tips voor lekkere en gezonde belegopties. Dat zijn voornamelijk hartige keuzes uit de Schijf van Vijf, maar ook tips voor zoete dagkeuzes. Juist die afwisseling helpt jongeren om niet te veel zout en verzadigd vet binnen te krijgen. Bijna alle jongeren die we spraken, aten tosti's en/of smoothies. Maar tosti's worden vaak van witbrood gemaakt en smoothies van vruchtensap. In de brochure staan recepten voor lekkere tosti's gemaakt met volkorenbrood. En we geven een gezonde twist aan smoothies: zonder vruchtensap maar mét halfvolle yoghurt, havermout en fruit. De vormgeving van de brochure is positief en kleurrijk maar niet kinderachtig, zodat het de doelgroep aanspreekt. Korte tekstjes met tips en adviezen worden afgewisseld met realistische illustraties. Jongeren kunnen makkelijk en snel door de brochure heen 'scrollen'.

### Richtlijnen als basis

De brochure heeft de Richtlijnen goede voeding en de Richtlijnen Schijf van Vijf als basis.<sup>1,2</sup> Tegelijkertijd wordt in de brochure oog gehouden voor de praktische haalbaarheid van adviezen. Daarnaast zijn andere relevante richtlijnen meegenomen, zoals de richtlijn 'Voeding en eetgedrag' van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg (aangepast in 2017) en het 'Advies Cariëspreventie' van het Ivoren Kruis.<sup>3,4</sup> Bij de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zijn de hoeveelheden voor de leeftijdsgroepen 9-13 jaar en 14-18 jaar gecombineerd.<sup>5</sup> Hier wordt duidelijk aangegeven dat het een richtlijn is en dat er aanzienlijke verschillen zijn tussen jongeren als het gaat om de hoeveelheden die ze dagelijks eten. De belangrijkste boodschap is dat ze het beste kunnen

### Jeugdverpleegkundige Linsey Brunekreef:



'Leren om gezonde keuzes te maken hoort erbij, ook als het gaat om voeding'

"Als jeugdverpleegkundige spreek ik met jongeren over hoe je goed voor jezelf kunt zorgen. Leren om gezonde keuzes te maken, hoort daarbij. Ook als het gaat om voeding. Jongeren stellen daar vaak vragen over. Hoe zorg ik voor een gezond gewicht? Wat kan ik nemen als gezond tussendoortje? In de brochure staan praktische tips, gericht op de leefwereld van jongeren. De overzichtelijke en frisse uitstraling maakt het een aantrekkelijke brochure, die ik zeker ga gebruiken om jongeren verder te helpen!"



kiezen voor basisvoedingsmiddelen die passen in de Schijf van Vijf en dat ze daarbij variëren tussen en binnen de productgroepen.

### Vanuit de praktijk

De gesprekken met zorgprofessionals die dagelijks te maken hebben met jongeren waren bijzonder nuttig. We spraken met een jeugdverpleegkundige, jeugdarts, jeugddiëtist, orthodontist en mondhygiëniste (zie kaders). Jongeren komen bij hen met veel vragen over hun leefstijl. Ze willen graag weten of het oké is wat ze allemaal eten op een dag, en of ze wel een ‘normaal’ gewicht hebben. Soms hebben ze vragen over wel of geen vlees eten of over koolhydraten schrappen. Al dit soort onderwerpen komen aan bod in ‘Fit je dag door!’. De brochure geeft praktische informatie en antwoord op veel gestelde vragen en

### Mondhygiënist Lianne Lageweg:



‘Preventieve voorlichting is in het begin van de tienerjaren erg belangrijk’

“Jongeren nemen in hun tienerjaren steeds vaker zelfstandig beslissingen. Slechte eet- en drinkgewoonten kunnen ernstige consequenties hebben voor de mondgezondheid. Als mondhygiënist in een kinderkliniek heb ik veel jongeren gezien bij wie het gebit aangetast was als gevolg van ongezonde keuzes. Dat is erg zonde als je beseft dat het blijvend gebit pas net doorgebroken is. Preventieve voorlichting is juist in het begin van de tienerjaren erg belangrijk. Deze folder helpt jongeren op een leuke manier aan essentiële kennis voor het maken van de juiste voedingskeuzes voor de rest van hun leven.”

vertelt waar jongeren naartoe kunnen voor meer informatie; bijvoorbeeld op school bij de jeugdarts of bij een jeugddiëtist.

### Onderbouwing

Als verantwoording voor de inhoud en adviezen in deze brochure is een online achtergronddocument gemaakt voor zorgprofessionals die zij kunnen raadplegen. In het achtergronddocument staat per pagina en onderwerp de onderbouwing voor alle adviezen die in de brochure worden gegeven. Dit online achtergronddocument staat op de website waar ook de brochures besteld kunnen worden.

De brochure ‘Fit je dag door’ is een uitgave van de Nederlandse Zuivel Organisatie. De tekst is verzorgd door Voedingsjungle, kennis & communicatie over voeding van

kinderen. Het ontwerp en de illustraties zijn verzorgd door Ready for take-off. Aan de inhoud van deze brochure werkten de volgende zorgprofessionals mee: Esther Konijn (jeugddiëtist), Pim Jansen (arts M&G, jeugdarts), Linsey Brunekreef (jeugdverpleegkundige), Erik Reukers (orthodontist) en Lianne Lageweg (mondhygiënist). ◀

### Bestel ‘m nu!

Diëtisten, verpleegkundigen, (tand)artsen en andere zorgprofessionals kunnen de brochure ‘Fit je dag door’ gratis bestellen en meegeven aan jongeren, eventueel via de ouders. Bestellen kan via [zuivelengezondheid.nl/materialen/brochures](https://zuivelengezondheid.nl/materialen/brochures).



### Referenties

- 1 Richtlijnen goede voeding, Gezondheidsraad, 2015 ([https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201524\\_richtlijnen\\_goede\\_voeding\\_2015.pdf](https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201524_richtlijnen_goede_voeding_2015.pdf))
- 2 Richtlijnen Schijf van Vijf, Voedingscentrum, 2016, zesde druk (<https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Schijf%20van%20Vijf/Richtlijnen%20Schijf%20van%20Vijf.pdf>)
- 3 Richtlijn Voeding en Eetgedrag, NCJ (2013, aanpassing 2017) (<https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=46&pag=528>)
- 4 Advies Cariëspreventie, Ivoren Kruis ([https://www.ivorenkruis.nl/userfiles/File/IvK\\_Advies\\_Car\\_spreventie.pdf](https://www.ivorenkruis.nl/userfiles/File/IvK_Advies_Car_spreventie.pdf))
- 5 Hoeveel en wat kan ik eten per dag, Voedingscentrum (<https://www.voedingscentrum.nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx>)