

## Weet wat je eet

### Wat is gezond eten en waarom is het belangrijk dat jouw kind gezond eet?

Gezond eten is eten wat zorgt voor genoeg energie en voedingsstoffen voor het lichaam.

Onder gezond eten vallen:

- Voldoende eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen, vezels en voldoende vocht
- Groente, fruit, volkoren producten, peulvruchten, noten en vis
- Dranken zoals water en thee en melk
- Gezonde vetten (olijfolie, halvarine, vette vis, noten etc.) in plaats van ongezonde vetten (roomboter, koekjes, chips, worst etc.).
- Voldoende kalk ( dit zit bijvoorbeeld in melk, kaas en yoghurt)

Maar ook:

- Iedere ochtend ontbijten
- In ieder geval 3 vaste eetmomenten per dag hebben (het liefst aan tafel/op een vaste plek)
- 1,5 tot 2 liter water drinken per dag (vanaf 14 jaar)
- Eet voldoende, niet te veel maar zeker ook niet te weinig
- Probeer niet te emotie-eten, maar een moment te kiezen wanneer emoties gezakt zijn



### Voor kinderen/jongeren is het belangrijk om gezond te eten, omdat:

- Ze veel informatie binnenkrijgen op school die verwerkt moet worden
- Ze nog groeien
- Ze veel bewegen
- Ze zich hierdoor fit voelen
- Gezond eten de kans op verschillende ziektes, zoals diabetes, kanker en hart- en vaatziekten verkleint
- Verder is gezond eten ook nog eens beter voor het milieu!

Voor meer tips over gezond eten kunt u ook kijken op [thuisarts.nl](https://thuisarts.nl), dit is een site die huisartsen ook gebruiken voor eventuele adviezen. [Ik wil gezond eten | Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)

Zoekt u inspiratie voor gezonde recepten, wilt u BMI meten of calorieën berekenen? Kijk dan eens op [Voedingscentrum.nl](https://voedingscentrum.nl)

Heeft u vragen met betrekking tot gezond eten of wilt u meten of u gezond eet? Kijk dan eens op [Gezond eten en drinken \(jouwggd.nl\)](https://jouwggd.nl) Op de website van jouwggd kun je live chatten met professionals voor adviezen.

## Wat doet ongezond eten met je lichaam, geest en omgeving?

Ongezond eten kan leiden tot:

- Overgewicht
- Een vergrootte kans op ziektes in de toekomst
- Minder energie
- Slechte concentratie op school (wat een negatieve invloed kan hebben op de schoolprestaties)
- Minder zin in leuke dingen, zoals sport en hobby's

## Hoe kun je je kind stimuleren om gezonder te eten?

Op school worden jongeren soms beïnvloed door klasgenoten met betrekking tot ongezond eten. Hier heeft u als ouder vaak weinig zicht op.

Wat kan helpen om uw zoon/dochter te stimuleren om gezonder te eten is:

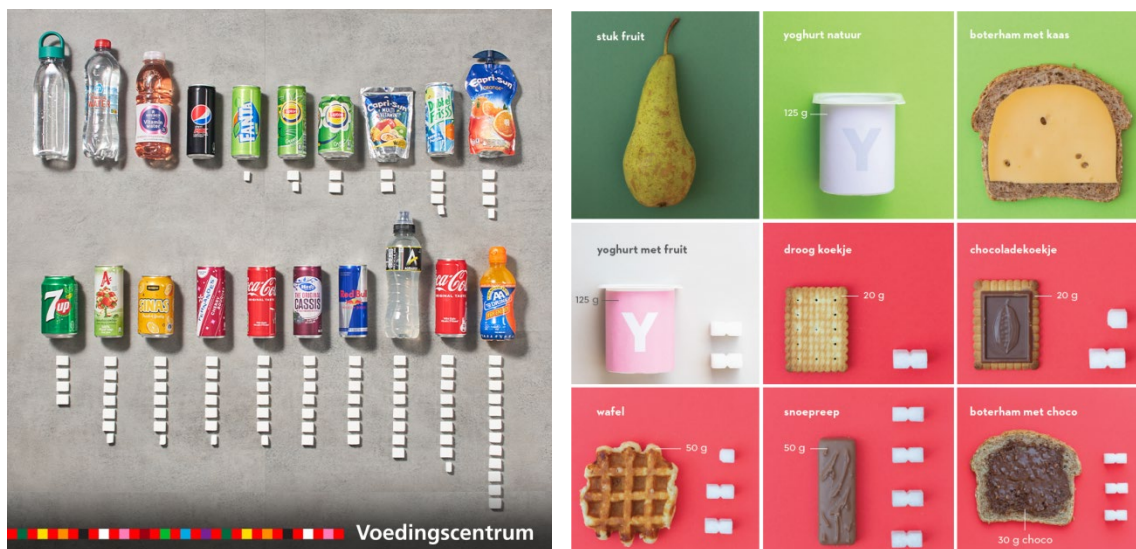
- Het juiste voorbeeld geven. Als een kind gewend is om thuis gezond te eten is de kans groter dat dit buitenshuis ook wordt gedaan.
- Het hebben met uw kind over de gevolgen van ongezond eten en er eventueel afspraken over maken.
- Op school proberen wij u natuurlijk ook te helpen. In de automaten op school kan uw kind kiezen voor een gezonde snack en ook bij de catering kan er gekozen worden voor yoghurt, fruit of een salade.

**Let op:** Als uw kind moet of wilt afvallen, omdat hij/zij bijvoorbeeld obesitas heeft en/of wordt beperkt in zijn/haar dagelijkse activiteiten, neem dan contact op met de huisarts. Die kan u helpen met het vinden van een professional die uw kind helpt afvallen op de juiste manier. Ook bij andere problemen met betrekking tot eten kunt u bij de huisarts terecht.

## Wat zit er in ons eten?

Om aan te geven wat er in bepaald eten en drinken zit hebben we nog een aantal vergelijkingen onder elkaar gezet.

We vergelijken bepaalde dranken/tussendoortjes met het aantal suikerklontjes dat daarin zit.



Bovenstaande afbeeldingen geven weer hoeveel suiker er zit in bepaalde drankjes en snacks die je eet of drinkt. Je zal niet snel 7 suikerklontjes achter elkaar geven aan je kind, waarom zou je dat in één drankje of snack dan wel doen?