

Een gezonde leefstijl voor gezinnen

Cecile van der Weiden
Kinder- en jeugdpsychiater
GGZ Noord-Holland-Noord

Linda Kramer-de Wit
Jeugdarts
GGD Hollands Noorden



Kennismaking Cecile en Linda

Waar gaan we het over hebben?

Wat is leefstijl?



Voeding en eetpatroon



Bewegen en sport



Ontspanning



Middelengebruik

Wat is leefstijl?



Slapen



Seksueel gedrag en
SOA-preventie



(Mond)hygiëne

Waarom belangrijk?

...ngeren met impact

...steeds meer een té hoge prestatiedruk.

...varen steeds meer een té hoge prestatiedruk.

Driekwart van de jongeren heeft last van stress en burn-out klachten. **Burn-out dreigt bij tieners**

Ruim driekwart van de tieners

Ook tieners hebben last van stress en drukte

Prestatiedruk drijft jongeren wanhoop

Druk Tieners hebben net zo goed stress als volwassenen. Maar dan moeten ze het goede voorbeeld aan doen. GEZIEN IN RTL LIVE

'Je bent nooit te jong voor een burn-out'

...oeiend probleem

...EN SERIEUS PROBLEEM...
...EREN

© 25-04-2015, 14:00

...en de 20 en 30 jaar krijgen een burn-out. Hoge prestatiedruk en fysieke klachten, overmatige

...ut dreigt vo

JONGEREN MISSEN AANDACHT VOOR MENTALE GEZONDHEID OP SCHOOL

...vast' in een baan die niet voldoet aan hun behoeften. Jongeren hebben daarom last van stress. Met fysieke klachten en een groeiend aantal burn-

outs onder 20 tot 30-jarigen.

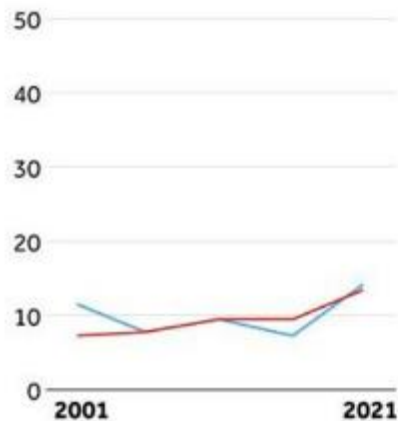
Waarom belangrijk?

Toename mentale problemen onder jongeren

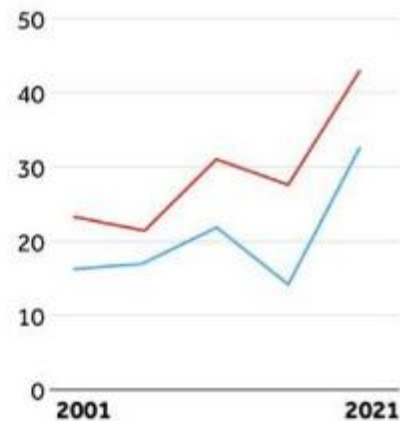
percentage leerlingen dat emotionele problemen ervaart

voortgezet onderwijs basisonderwijs

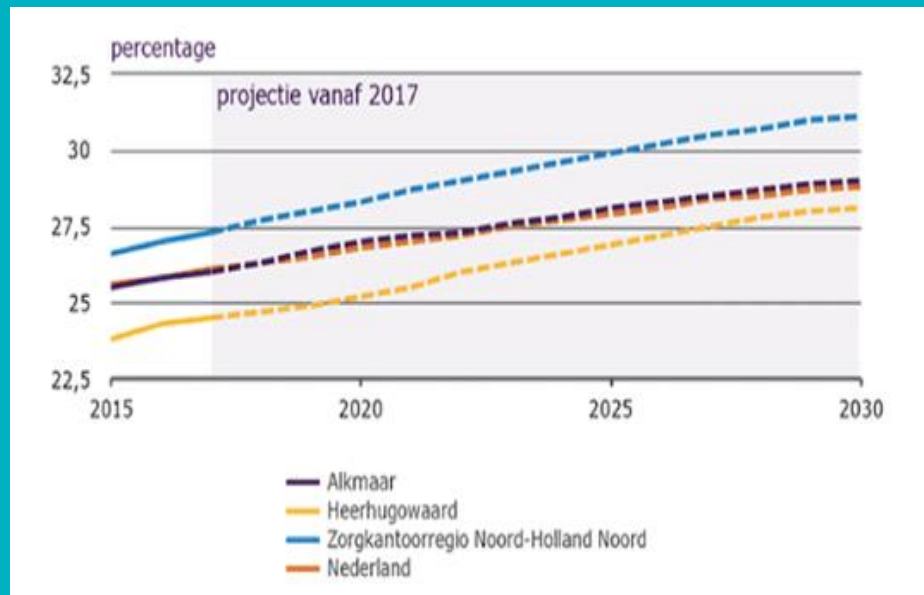
Jongens



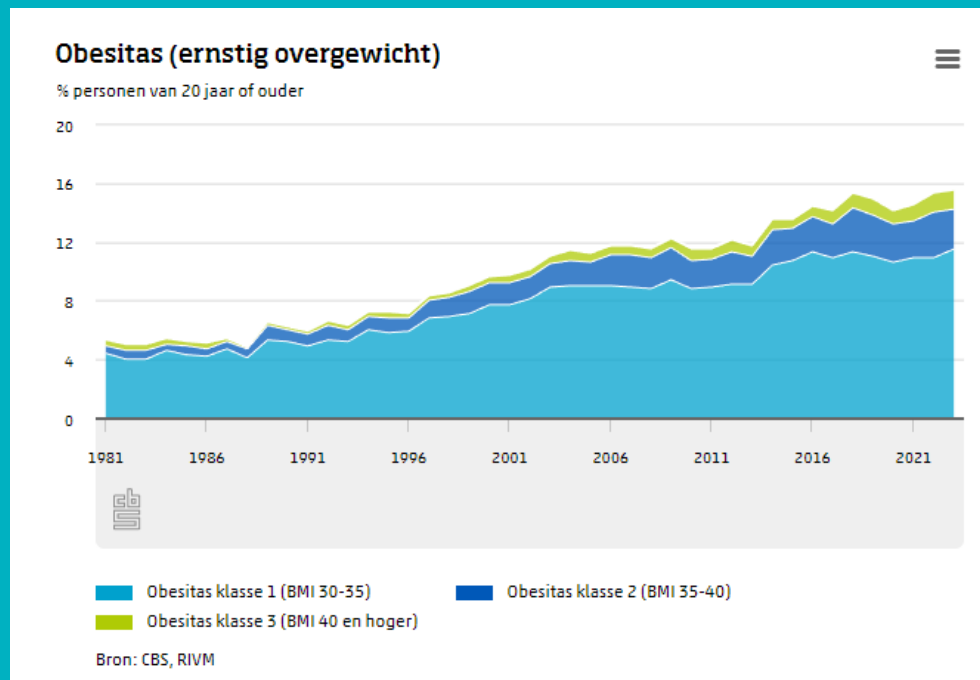
Meisjes



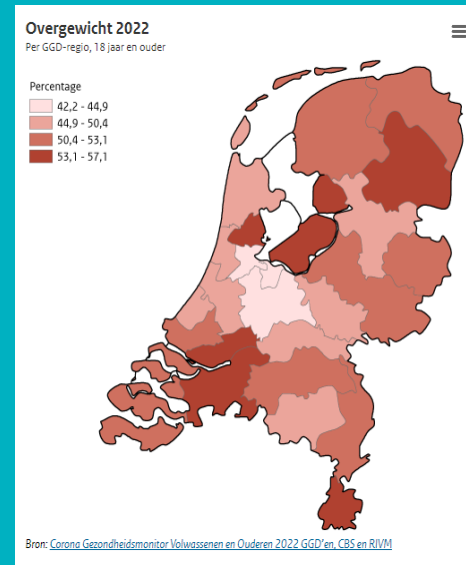
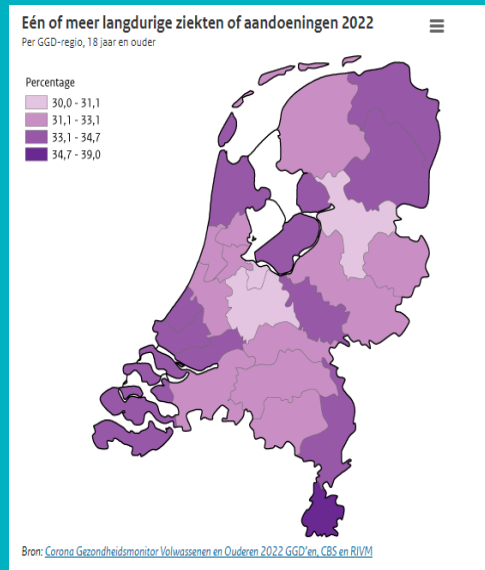
Toename slechte(re) leefstijl



Toename slechte(re) leefstijl



Toename slechte(re) leefstijl



Toename slechte(re) leefstijl

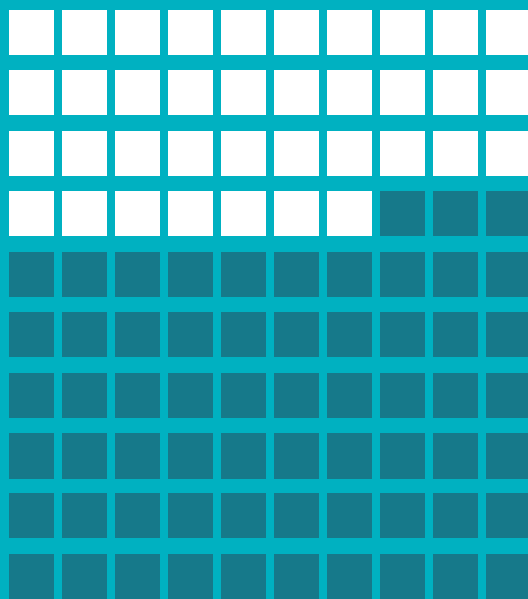
- **Dieet van veel verzadigde vetten, toegevoegde suikers (zit vaak in bewerkt voedsel)**
- **Weinig lichaamsbeweging**
- **Veel stress**
- **Weinig slaap**

Delen van klachten

Poll:
Wat is het percentage
jongeren dat open is
over mentale klachten?

Delen van klachten

Percentage jongeren
dat open is over
psychische klachten



Nee: 37%

Ja: 63%

Oorzaak en gevolg

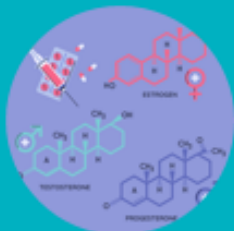


Oorzaken over- gewicht

‘Dik ben je niet voor
de lol’
– Liesbeth van
Rossum
(Erasmus MC)



DNA



hormonen



crashdieet



medicijnen



leefstijl



stress



slaap



eetcultuur



darmen



hersenen



bruin vet

Als we niets doen...

- Leven we langer met chronische ziektes
- Ontstaat er een zorginfarct



Wat dan wel?

Netflix: Live to 100



Hoe?

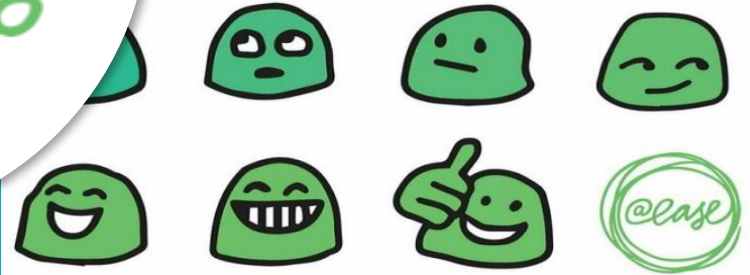


Hoe?

 **MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID**



Hoe bereiken we jongeren?



With @ease it's OK, to not feel OK.
Talking about it helps! www.ease.nl

Bewijs?



**Beter voedings-
patroon: later
minder
overgewicht**



**Meer bewegen: later
minder overgewicht**



**Gezonde leefstijl:
beter welbevinden en
betere schoolprestaties**

**Kinderen hebben
levenslang profijt van
gezonde leefstijl**

Wat kun je als ouder/verzorger doen?



- Voorbeeldrol als ouder
- Veerkracht vergroten
- Naasten
- Boodschappen
- Lopen naar school
- Buitenspelen
- Drink water, maak er een gewoonte van
- Eet aan tafel, ga in gesprek
- Samen koken
- Maak kind verantwoordelijk

Aanbevelingen

LEEFSTIJLTIPS VOOR KINDEREN VAN 0-4 JAAR

GEZONDE VOEDING

Wat is belangrijk?
 • 2-3 opscheplepels groente

Top 3 tips

- Drink water
- Kies voor volkoren brood/pasta en zilverwielrijst
- Eet op vaste tijden

De ouder bepaalt wat het kind eet, het kind bepaalt hoeveel het eet.

Presenteer eten eens op een andere manier

Eet wortels, komkommers en tomaatjes als tussendoortje, dit is de manier om groentes te eten. Maak tafels. Creëer een rustmomentje voor het gezin. Eet kleine hoeveelheden niet op een klein maar op een groot bord, er is zoveel. Het is gezellig bij het eten aan tafel, leg niet teveel druk op het eten!

In wat drankjes suiker zit? Water is de beste keuze!

Wat zit erin?	Aantal suikerklontjes	Aantal suikerklontjes
Water	0	Sinaasappelsap (per pakje)
Thee (per kop)	0	Appelsap (per pakje)
Limonade (per glas)	3-4	Chocolademelk (per pakje)

LEEFSTIJLTIPS VOOR KINDEREN VAN 4-12 JAAR

ETEN

Advies 4-8 Jaar:
 • 1,5 stuk fruit
 • 2-3 opscheplepels groente

Advies 9-12 Jaar:
 • 2 stuks fruit
 • 3-4 opscheplepels groente

Als je ongezonde snacks in huis hebt, eet je ze sneller. Koop ze dus niet te vaak.

Kook eens samen met je kind. Dat is leuk en vaak wil je kind sneller wat proeven.

Tips om gezond te eten

- ▶ Geef je kind wat wortels, komkommers en/of tomaatjes tijdens het tv kijken, zo krijgt je kind wat makkelijker groente binnen.
- ▶ Schep dezelfde hoeveelheid niet op een klein maar op een groot bord, dan lijkt het niet zoveel.
- ▶ Maak afspraken over eten; bijvoorbeeld eten doen we aan tafel of als tussendoortje eten we fruit en groente.
- ▶ Zorg dat het gezellig blijft aan tafel, leg niet teveel druk op het eten!

Wilt je dat er in wat drankjes suiker zit? Water is de beste keuze!

Hoeveel suiker zit erin?

Wat zit erin?	Aantal suikerklontjes	Aantal suikerklontjes
Water	0	Sinaasappelsap (per pakje)
Thee (per kop)	0	Appelsap (per pakje)
Limonade (per 200ml)	3-4	Chocolademelk (per pakje)

LEEFSTIJLTIPS 12-18 JAAR

ETEN

Voedingsadvies

- 2 stuks fruit
- 4 opscheplepels groente

Hoeveel suiker in een glas van 250ml

Water	0
Frisi	10/10
Cola	10/10
Appelsap	10/10
Fanta	10/10

Wortel of komkommer is een makkelijk tussendoortje.

Zorg dat er fruit beschikbaar is wat je makkelijk kunt pakken.

Wilt je dat er in wat drankjes suiker zit? Water is de beste keuze!

Tips om gezond te eten

- ▶ Snacks die niet in huis zijn, kun je ook niet opeten.
- ▶ Met een goed ontbijt heb je een betere concentratie in de ochtend. Bijvoorbeeld havermout of kwark met wat fruit.
- ▶ Heb je haast in de ochtend? Probeer in de avond al wat eten klaar te zetten.
- ▶ Zet fruit in het zicht en ongezonde snacks uit het zicht.

Aan- bevelingen



- 1-8 jaar: 1,5 stuk
- 9-18 jaar: 2 stuks



- 1-4 jaar: 1-2 opscheplepels
- 4-8 jaar: 2-3 opscheplepels
- 9-12 jaar: 3-4 opscheplepels
- 12-18 jaar: 4 opscheplepels

Aanbevelingen



Aanbevelingen



Baby's	1 en 2 jaar	3 en 4 jaar
SLAPEN EN ONTDEKKEN	LEKKER SPELEN EN VOLDOENDE RUST	BUITENSPELEN EN OP TIJD NAAR BED
BEWEGEN 30 minuten of meer	BEWEGEN 3 uur of meer	BEWEGEN 3 uur of meer
ZITTEN 0 uur 0-1 uur	ZITTEN 1 uur 0-1 uur	ZITTEN 0-1 uur 0-1 uur
SLAPEN 14-17 uur 12-16 uur	SLAPEN 11-14 uur	SLAPEN 10-13 uur

*Gedownload op 08/08/2023 van de website van de Dienst voor de Gezondheidszorg (DZG), 2023



4-18 jaar:

- 1 uur per dag matig intensief bewegen
- 3x per week spier- en botversterkende activiteiten
- Voorkom veel stilzitten
- 4-5 jaar: 10-13 uur
- 6-12 jaar: 9-12 uur
- 12-18 jaar: 8-10 uur

Aan- bevelingen



- 0-1 jaar: geen schermgebruik
- 1-6 jaar: max 60 min per dag, verdeeld over de dag
- 6-12 jaar: max 2 uur per dag
- 12-18 jaar: max 3-5 uur per dag

Tips

- **Koppel een doel aan de gedragsverandering.**
- **Beweeg meer door de fiets te pakken, de trap te nemen, elk uur even te staan, samen te sporten.**
- **Probeer zoveel mogelijk met verse groeten en fruit te eten.**

Tips

- Probeer voor het slapen te ontspannen.
- Doe regelmatig dingen met dierbaren.
- Bedenk alternatieven; ‘Als ik wil snoepen, ga ik wandelen’.
- Zorg voor uitstel.



Meer info

- [Website GGD](#)
- [Jouw GGD \(voor kinderen 6+\)](#)
- [Cursusaanbod GGD](#)
- [Folders met leefstijltips voor kinderen](#)

Meer info

- [NPO 2 Focus 'Eten we ons ziek?'](#)
- [De baby groentetas \(Purmerend\)](#)
- [Podcast Gezond gesprek](#)
- [Institute for positive health](#)



BEDANKT VOOR HET KIJKEN

Meer weten? kijk op www.ggz-nhn.nl

