

Gezonde leefstijl voor pubers: wat werkt echt

Juist in de tienerjaren worden gewoonten voor het leven gevormd, terwijl jij er minder over te zeggen hebt dan vroeger. Bewegen levert het meest op, en wat er in de keuken ligt telt zwaarder dan wat je erover zegt.



Zet in op bewegen: dat levert het meest op

Bewegen werkt zonder dieet

Betere bloedsuiker, minder somberheid en angst, meer concentratie - een dieet hoeft er niet bij

Mik op een uur bewegen per dag

Maar 41 procent van de 12- tot 16-jarigen haalt de beweegrichtlijn. Plan ook drie keer per week springen, klimmen of begeleide krachttraining: dat bouwt bot op



Verander de keuken, niet het gesprek

Wat er in huis ligt telt zwaarder dan wat je zegt

Wat jij in huis haalt en zelf eet, stuurt het eten van je kind sterker dan welk advies dan ook

Beperk fabriekseten en frisdrank

Tieners die veel chips, koek en gezoete ontbijtgranen eten, hebben zo'n 60 procent meer kans op overgewicht dan tieners die dat weinig eten



Praat over gewoonten, niet over kilo's

Gewichtspraat en lijnen thuis maken het niet beter

Meisjes werden er nergens beter van, wel ontevredener over hun lichaam. En 35 procent van de middelbare scholieren vindt zichzelf te dik, terwijl 13 procent overgewicht heeft

Zorgen? Ga naar de huisarts of jeugdarts

Professionele begeleiding richt die schade niet aan: het risico op een eetstoornis daalt er juist en sombere klachten nemen af



Houd één norm: niets onder de 18

Schenk thuis niet in

Ouders die zelf alcohol aanbieden, zien hun kind later méér drinken - en een veilige ondergrens bestaat niet: elk glas geeft gezondheidsrisico's

Neem vaper net zo serieus als roken

Een kwart van de 12- tot 16-jarigen heeft ooit gevaperd, tegen 16 procent die ooit rookte; nicotine is extra schadelijk voor een brein in ontwikkeling



Bewaak de slaap, ontspan over schermen

Stuur op acht tot tien uur slaap

Ruim de helft van de tieners haalt dat niet, en wie korter slaapt heeft ongeveer de helft meer kans op stemmingsklachten

Kijk niet naar schermuren, maar naar wat het scherm verdringt

Geen enkele richtlijn noemt een maximum, en van schermtijd zelf wordt je kind nauwelijks somberder of angstiger



Wat jij als ouder wél kunt doen

Je wint meer met wat je nalaat

Sturen via schuld of schaamte geeft duidelijk meer angst en somberheid; warmte met duidelijke grenzen en een kind dat uit zichzelf vertelt, helpen wél

Help je kind ergens bij te horen

Jongeren die zich verbonden voelen met school, lopen op vrijwel elk gezondheidsrisico lager uit; een club of bijbaan doet iets vergelijkbaars

STERKSTE HEFBOMEN

Zet het fruit op het aanrecht, koop de frisdrank niet en eet zelf wat je aanbiedt. Kies één ding dat beweging terugbrengt in de week en laat je kind bepalen wát. En zeg niet "je eet ook alleen maar troep", maar "ik doe boodschappen, wat zal ik halen dat je lekker vindt?".



Geen medisch advies. Maak je je zorgen over het gewicht, het eten, de somberheid of het middelengebruik van je kind, leg die dan neer bij de huisarts of jeugdarts. Ook moeheid die weken aanhoudt, hoort daar thuis.