

Gezonder eten start met "Wa's da?"

Tiener

Een tiener in huis? Wat gaat de tijd toch snel! Het kind dat ooit nog zo klein was, begint nu een eigen leven op te bouwen met hobby's, vrienden en uitjes alleen. Beetje bij beetje begin je hen los te laten om hun eigen ding te doen, maar de lessen die ze nu nog meekrijgen kunnen alleen maar helpen. Ook wanneer het op evenwichtig eten aankomt!

DUIK IN DE GIDS:



"Door drukke schema's en afspraakjes met vrienden zie je je tiener plots veel minder. Je hebt dus iets minder vat op hun eetgewoontes, maar dat wil niet zeggen dat je je zorgen hoeft te maken. Wat ze gedurende hun kindertijd hebben geleerd, nemen ze mee. Ik hield bijvoorbeeld mijn hart vast toen mijn zoon op kot ging, want hij heeft nooit gekookt. Maar door het altijd te zien thuis, is hij er wel gewoon ingerold!"

Diëtiste Vicky De Beule

Tip 1

Hier met dat weekmenu

Tijd besparen en stress bij je kind verminderen? Maak een weekmenu. Zo staat je tiener niet voor verrassingen wanneer de potten op tafel komen en breek jij je hoofd niet elke avond over wat je gaat koken.

Tip 2

Koken is mijn hobby

Koken als hobby helpt tieners met zelfstandig te worden, prikkelt hun zintuigen op een kalme manier en leert hen veel over voeding.

- ▶ Boek een workshop voor tieners bij Colruyt Group Academy

Tip 3

'Restjes' in de lunchbox

Wanneer kinderen uitkijken naar wat er in hun lunchbox zit, zullen ze er beter van eten. En een huisgemaakte maaltijd heeft altijd een streepje voor omdat je weet wat erin zit.

Tip 4

Maak foodtrends bespreekbaar

Fabrikanten weten dat het loont om 'low calorie' op hun producten te zetten, of iets een hippe naam en kleur te geven om het een trend te maken. De vraag blijft dus: is het ook voedzaam? Bespreek dat met je kind.

Tip 5

Eén gezamenlijk eetmoment per week

De eetmomenten worden in de tienerfase al snel de enige momenten waarop je ze nog bij je hebt. Terwijl familiemaaltijden net kunnen bijdragen aan gezonde eetgewoontes. Koesteren dus!

Tip 6

Ga voor gedeelde verantwoordelijkheid

Ieder heeft zijn eigen verantwoordelijkheid. Als ouders beslis je wat er gegeten wordt, wanneer en waar. Je kind kiest uit dat aanbod en bepaalt de hoeveelheid.



Wil je de tips meer in detail lezen met ervaringen van ouders? Of ben je benieuwd naar meer informatie van diëtiste Vicky De Beule? Neem dan een kijkje in de digitale gids.