

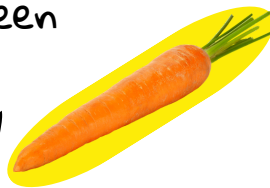
# LEEFSTIJLTIPS 12-18 JAAR

## ETEN

### Voedingsadvies

- 2 stuks fruit
- 4 opscheplepels groente

Wortel of komkommer is een makkelijk tussendoortje








Zorg dat er fruit beschikbaar is wat je makkelijk kunt pakken



Wist je dat er in veel drankjes suiker zit?  
Water is de beste keuze!

### Hoeveel suiker in een glas van 250ml

	Water	0
	Frooti	6 suikercubusjes
	Cola	6 suikercubusjes
	Appelsap	8 suikercubusjes
	Fanta	8 suikercubusjes

### 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.

# SCHEERM GEBRUIK

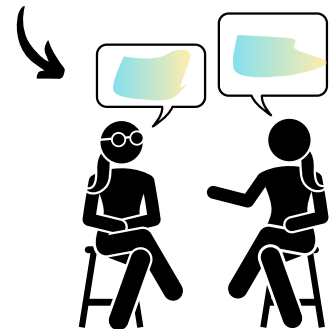
## Advies

Maximaal 3 uur schermtijd verdeeld over de dag

Zoek wat vaker echt contact, in plaats van via je telefoon



Het is ook aan ouders om het goede voorbeeld te geven



Ken je de 20-20-2 regel al? Na 20 minuten schermtijd altijd 20 seconden in de verte kijken. Ga ook 2 uur per dag naar buiten. Een oog in de groei heeft daglicht nodig. Dit kan een bril voorkomen!



Wist je dat te lang en te dicht op een beeldscherm zitten kan leiden tot bijziendheid?



## Tips voor gezond schermgebruik

- ▶ Je kunt meldingen uitzetten die je ontvangt via je apps. Dit geeft meer rust om te concentreren.
- ▶ Er zijn apps beschikbaar voor je telefoon die kunnen bijhouden hoeveel schermtijd je op een dag hebt.
- ▶ Het blauwe licht van je scherm zorgt ervoor dat je slechter in slaap valt. Zet je scherm dus een uur voor je gaat slapen uit.
- ▶ Probeer er eens een paar dagen bewust van te zijn hoe vaak je, zonder dat je erbij nadenkt, je telefoon pakt.

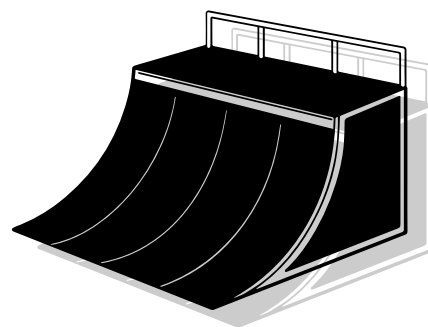
# BEWEGEN

## Beweegadvies

- 1 uur per dag matig intensief bewegen
- 3x per week spier- en botversterkende activiteiten

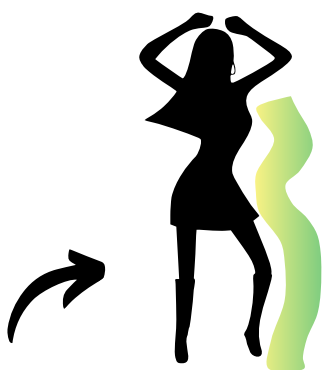
Denk aan: skaten, fietsen, hond uitlaten

Zoals hardlopen, crossfit, zwemmen, dansen



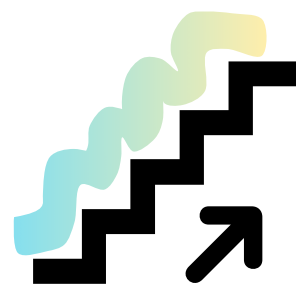
## Beweegtips

- ▶ Vanaf 16 jaar kun je je aanmelden bij een sportschool. Sporten met een trainer of in een groep kan motiverend zijn.
- ▶ Denk ook eens aan andere sporten zoals freerunning, klimmen of skaten.
- ▶ Een stappenteller kan je motiveren om meer te bewegen. Streef naar 10.000 stappen per dag.
- ▶ Doe iets actief in de pauze, maak een bijvoorbeeld een wandeling.



Dansen is een goede manier om extra te bewegen

Ga ook eens lopend of op de fiets naar school

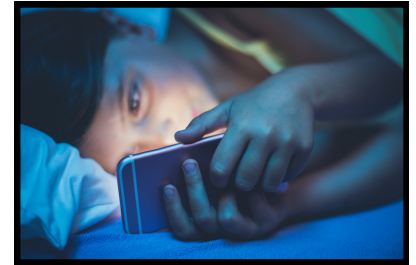


Neem de trap in plaats van de lift

# SLAPEN

## Advies

8-10 uur slaap per nacht



Veel licht in de ochtend zorgt ervoor dat je makkelijker wakker wordt

GOOD MORNING

Wist je dat veel op je mobiel kijken voor het slapen ervoor zorgt dat je minder snel in slaap valt?

## Tips om goed te slapen

- ▶ Ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed en sta rond dezelfde tijd op. Wanneer je toch uitslaapt, slaap dan maximaal 2 uur langer.
- ▶ Slaap niet overdag.
- ▶ Concentreer je bij het inslapen op een diepe ademhaling, waarbij je navel op en neer gaat. Dit geeft je lichaam rust.
- ▶ Plan overdag een kwartier in om dingen te bespreken of op te schrijven die je dwarszitten. Piekeren is de nummer één reden van slecht slapen.

Alcohol en roken zorgen voor een slechtere nachtrust



Zorg voor een wekker, zodat je je telefoon niet nodig hebt om wakker te worden

Overdag bewegen en buiten zijn, zorgt ervoor dat je 's nachts beter slaapt

