

Beste ouders,

Je kind wordt puber. In de puberteit groeien kinderen naar een nieuwe identiteit. Ze ontwikkelen zich tot een volwassen mens.

Ze groeien niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel en in hun manier van denken. Zonder zich daarvan bewust te zijn, gebruiken ze daarbij allerlei ervaringen. Hoe reageert men op hun uiterlijk, gewoonten, gedrag? Hoe gedragen zich de mensen om hen heen, hun vrienden, ouders, leraren, of de mensen op straat? Krijgen ze het respect dat ze op deze leeftijd verdienen, voor hun privacy, hun nieuwe inzichten en meningen?

Soms vinden ouders de puberteit een lastige fase. Maar je belangstelling voor de wereld waarin je kind leeft én je begeleiding blijven ook nu belangrijk.

In dit deel van de GroeiGids vind je informatie over de ontwikkeling van je zoon of dochter naar volwassenheid en veel praktische tips om op een goede manier met hem of haar om te gaan.

Wij wensen je veel leesplezier!

Download de GroeiGids app en maak een groeialbum voor je kind met groeicurves, vaccinaties, mijlpalen, foto's en fimpjes.





Inhoud

Beste ouders	1
Inleiding	10
Jeugdgezondheidszorg (JGZ)	11
Zorg Advies Teams	11

1. LICHAAMELIJKE EN EMOTIONELE ONTWIKKELING

Lichamelijke ontwikkeling	12
Groei en groeisput	12
Een ander lichaam	13
Menstruatie en zaadlozing	13
Maagdenvlies: een sprookje	14
Hersenen groeien ook	14
Voeding en bewegen	15
5 Tips voor een gezond eetgedrag	15
Dagmenu voor jongeren vanaf 14 jaar	18
Omgaan met verleidingen	20
Heeft mijn puber een gezond gewicht	21
Bewegen moet	21
Hangen hoort erbij	21
Goed voor het zelfvertrouwen	23
Een eetstoornis?	23
Gezondheid	26
Vermoeidheid	26
Pijn	26
Groei pijn	27
Duizeligheid en flauwvallen	27
Oogproblemen	27
Tips bij pijn en vermoeidheid	28
Acne	28

Gehoorschade	29
HPV-vaccinatie	29
Meningokokken-vaccinatie	31
Hoofdluis	31
Ziekte van Pfeiffer	31
SOA's	32
Koortslip	32
Tekenbeten	33
Vakantie en vaccinaties	33

Lichamelijke verzorging **33**

Hygiëne	33
Gebit goed verzorgen	34
Naar de tandarts: voorkomen is beter dan genezen	34
Tand-erosie	36
Een beugel	36
Kleding	36
Tatoeages, permanente make-up (PMU) en piercings	37
Lichaamshaar	39

Emotionele ontwikkeling **39**

Puber: wie ben je en wie word je?	39
Losmaken	39
Relatie met de ouders	40
Heb vertrouwen	40
Vriendengroepen	40
Verliefd en seks	40
Kwetsbaar	41
Pubers veranderen geestelijk	41
Anders dan anderen zijn (of je zo voelen)	43
Je kind heeft talenten	43
Zelfvertrouwen	44
Rouwverwerking bij overlijden	44

Emotioneel soms in de knoop **45**

Depressie of een dipje?	45
Behandeling van een depressie	45
Kenmerken van depressie	46
Tips voor ouders	47
Faalangst en onzekerheid	47
Faalangst valt niet altijd op	48
Omgaan met faalangst	48

2. PUBERS OPVOEDEN

Jouw mening doet er nog altijd toe!	50
De taak van ouders	50
Gesprekken hoeven geen uren te duren	51
Een positieve sfeer	51
Complimenten geven	52
Advies bij de opvoeding	52
Tegendraads gedrag	52
Overleggen met je puber	54
Handige tips als je gaat onderhandelen met een puber	54
Een goed voorbeeld geven	55
Als de regels overtreden worden	55
Wat meestal niet werkt	56
Reële verwachtingen	58
Taken in huis	58
Goed voor jezelf zorgen	58

3. GEZIN

Wat is een gezin?	59
Als ouders gaan scheiden	59
Zorgen en verdriet	60
Mediation	60
Tips als jullie uit elkaar gaan	61
Pubers bij wie het thuis anders gaat	61
Omgaan met verschillen	61
Respect	63

4. HET VOORTGEZET ONDERWIJS

Veel informatie voor ouders	64
Hoe gaat het op school?	64
Huiswerk	64
Rapport	65
Wat kun je met de leraar bespreken?	65
Schoolactiviteiten: meedoen is belangrijk	65
Ziek	66
School inlichten	66
Spijbelen	66
Leerplichtambtenaar	67
Schoolproblemen	67
Steun van ouders en school	67
Meedoen met anderen	67
In gesprek met mentor of ZAT	68
Pesten	68
Zorg Advies Team (ZAT)	69
Vrije dagen	71
Leren en een diploma halen	71
Verlengde leerplicht	71
De schooldecaan	72

Financieel	73
Passend onderwijs	73
Speciaal onderwijs	74

5. VRIENDSCHAP, RELATIES, SEKSUALITEIT

Vriendschappen	75
Echte vrienden	75
Foute vrienden	77
Geen vrienden	77
Rondhangen op straat	78

Seksuele ontwikkeling en opvoeding

Seksuele ontwikkeling en opvoeding	79
Verliefdheid	79
Genderidentiteit	79
Hetero, homo of bi?	81
Seksueel gedrag	82
Seks met een ander	82
Wat zijn de feiten?	82
Zelfbevrediging	82
Seksuele weerbaarheid en seksueel grensoverschrijdend gedrag	83
Zelfbevrediging	84
Hoe maak je je kind weerbaarder?	85
Informeer je kind	85
Stimuleer je kind om zelf een mening te bepalen	85
Wees alert op signalen van grensoverschrijdend gedrag	85
Veilige seks	86
Anticonceptie	87
Praten over seks met pubers	88
Tips voor seksuele voorlichting	89
Lukt het gesprek niet?	90
Als vader praten met je kind	90
Internet en sociale media	90

Sexting	91
Shame sexting	91
Cyberlokken en groomen	91
Porno en seksuele opvoeding	91

6. GELD, UITGAAN EN GENOTMIDDELEN

Tips over mediagebruik pubers	92
Ouders en internet	93
Zak- en kleedgeld	95
Hoeveel kleedgeld?	95
Vier gouden regels voor zakgeld en kleedgeld	96
Ontevreden?	96
Leren geld uitgeven	96
Schulden maken	98

Uitgaan 98

Waarheen en hoe vaak?	100
Met wie gaan ze uit?	100
Belangstelling: waar zit je?	101
Hoe laat thuis?	101
Veilig thuiskomen	101
Praat over drank, drugs en slecht gedrag	101
Oververhitting	102
Was het leuk?	102

Genotmiddelen 102

Roken 102

Roken en ernstige ziekten	102
Praat over roken!	103
Vies en een slechte conditie	103
Roken op school?	104
Meeroken	104

Gouden rookregels voor rokende ouders	104
Stoppen met roken	105

Alcohol: een onderschat risico! 105

Ouders hebben veel invloed	105
Goede regels over alcohol drinken	106
De 6 risico's van drinken op jonge leeftijd	106

Drugs 108

Jongeren experimenteren	108
Hasj en wiet	109
Uw kind blowt, wat nu?	109
Een goed gesprek over drugs	110
Risicant gedrag	110
Verslaving en afhankelijkheid	110
Zijn softdrugs een opstap naar harddrugs?	110
Risico's van drugs	111
Risico's op langere termijn	111

7. MEER OVER INTERNET (EN TV)

De computer en smartphone	112
Dankzij internet: wat kan er veel!	112
Een tweede leven	112
Afspraakjes via internet	113
Akelige websites	113
Tips voor jongeren	114

8. JONG VOLWASSENE 115

9. ONDERZOEKSGEGEVENS 116

10. COLOFON 118

11. TREFWOORDENLIJST 121

Inleiding

Dit deel van de GroeiGids is het vervolg op de boekjes Kinderwens, Zwangerschap, Borstvoeding, Kraamtijd, 0 - 4 jaar en Basisschoolkind*.

Je kind is niet langer meer 'een kind', je kind groeit op tot een volwassene en gedraagt zich liefst ook zo. Ook door jullie, zijn ouders, wil hij graag zo volwassen mogelijk worden behandeld. Via school, het voortgezet onderwijs, krijg je te maken met zijn steeds uitgebreidere kring van 'relaties': leraren, vrienden, vriendinnen, leden van sportclubs en andere verenigingen. Ook allerlei nieuwe activiteiten horen bij dit leven op weg naar volwassenheid: werkweken, sportwedstrijden, clubs, stages, een baantje, noem maar op. Een puber beleeft dikwijls meer buitenshuis dan met het gezin.

Veel ouders denken dat hun rol in de opvoeding is uitgespeeld als hun kind eenmaal een puber is, maar niets is minder waar. Met dit deel van de GroeiGids ben je een beetje voorbereid op alle nieuwe ontwikkelingen in zijn leven, en dus ook in jouw leven.

Wijkteams of Centrum voor Jeugd en Gezin

Sinds 1 januari 2015 zijn gemeenten verantwoordelijk voor een plek waar je als ouder voor alle vragen rondom gezondheid, opvoeden en ontwikkeling van kinderen terecht kunt. Sommige gemeentes organiseren dit via een Centrum voor Jeugd en Gezin. Andere gemeenten hebben sociale (wijk)teams of zijn er jeugdteams. Er is in je gemeente meestal ook een website met informatie over cursusaanbod, openingstijden en lokaal nieuws. Googel maar eens op: CJG<naam van uw gemeente>.

* Mis je een deel en wil je dit zelf aanschaffen? Dat kan bij de drukkerij via Groeigids.nl/boekenbestellen. De eerste vijf delen zijn ook in het Engels verkrijgbaar

Jeugdgezondheidszorg (JGZ): van 0 tot 19 jaar

De Jeugdgezondheidszorg volgt de ontwikkeling van je kind vanaf de geboorte tot 19 jaar en houdt gegevens over bijvoorbeeld groei en vaccinaties bij.

Tijdens het voortgezet onderwijs heeft je kind 1 of 2 maal contact met de JGZ, in ieder geval een keer in de eerste of tweede klas. Daarnaast kun jij of je puber met vragen bij de JGZ terecht. De school is een belangrijke plaats waar de ontwikkeling van je kind wordt gevolgd. De JGZ werkt nauw samen met scholen, opvoedpunten en zorginstellingen. Het telefoonnummer van het JGZ-team van je kind vind je in de schoolgids, gemeentegids of via internet.

Zorg Advies Teams op alle scholen

Iedere school heeft een zorgadviesteam (ZAT). Dit is wettelijk verplicht. Hierin werken medewerkers van de school samen met diverse deskundigen, zoals schoolmaatschappelijk werk, maar ook de JGZ en de leerplichtambtenaar. Je kind en jij kunnen advies krijgen als er vragen of problemen zijn. Over de werkwijze lees je meer in het hoofdstukje Zorg Advies Teams. In het voortgezet onderwijs hebben zorgadviesteams soms een andere naam, bijvoorbeeld zorgbreedtecommissie.

1. Lichamelijke en emotionele ontwikkeling

Het uiterlijk van je kind verandert in de puberteit en dat is goed te zien. Innerlijk ontwikkelt hij zich ook met grote sprongen. Door hun lichamelijke veranderingen voelen veel pubers zich een tijdlang onzeker. Het is belangrijk dat ouders hun kinderen nu met raad en daad helpen om goed voor zichzelf te leren zorgen. Een verzorgde puber valt niet zo snel buiten de boot. Bij de groep horen en o.a. qua kleding bij een vriendengroep passen, zijn gevoelige punten in deze leeftijdsfase. Al lijken ze heel zelfstandig en onafhankelijk, voorlopig halen pubers een groot deel van hun zekerheid uit de steun en acceptatie van hun ouders. Je kind wil zich best aan jouw regels houden, als je duidelijk kunt maken waarom ze belangrijk zijn.

LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Groei en groeispuurt

In de puberteit ontwikkelen de geslachtsorganen zich en vindt de groeispuurt plaats: een flinke versnelling van de lengtegroei. Veel meisjes hebben aan het begin van het vervolgonderwijs hun groeispuurt al gehad, de meeste jongens nog niet. (Zie voor het begin van deze periode de GroeiGids Basisschoolkind, de CJG website van je gemeente of Groeigids.nl). Na de eerste menstruatie groeien meisjes nog zo'n acht tot tien cm door in ongeveer twee jaar. Daarna stopt de lengtegroei. Jongens groeien langer door, soms wel tot na hun twintigste jaar. Mannen zijn uiteindelijk, dankzij hun hormonen, als volwassene gemiddeld dertien cm groter dan vrouwen.

Een ander lichaam

Groeispuurt

- Pubers groeien tijdens hun groeispuurt meer dan twee keer zo snel als in hun kindertijd.
- Meisjes beginnen eerder met groeien.
- Die groei kost energie: pubers hebben veel eetlust, kunnen moe en sloom zijn en voelen zich soms niet zo lekker.
- Hun bewegingen zijn een tijd onregelmatig; ze zijn onhandig en slungelig.
- Soms groeit een rug iets scheef. Dit heet ook wel scoliose. Op groeigids.nl/scoliose vind je meer informatie over hoe je scoliose kunt herkennen en wanneer je met je kind naar een arts zou moeten gaan.

Seksuele ontwikkeling

- De geslachtsontwikkeling komt op gang door de hormonen.
- Jongens krijgen schaam- en okselhaar, baard en snor en een lagere stem, vaak ook tijdelijk lichte borstvorming. Zaadballen en penis groeien en ze kunnen natte dromen (zaadlozingen) hebben.
- Meisjes krijgen schaam- en okselhaar, hun borsten groeien en ze worden ongesteld (menstruatie).
- Jongens en meisjes ontdekken zelfbevrediging en krijgen seksuele gevoelens.

Lichaamsbouw en uiterlijk

- Vooral bij jongens groeien de spieren; hun schouders worden breder aan het eind van de puberteit.
- Meisjes krijgen een vrouwelijker figuur: vollere heupen en dijen door een andere vetverdeling.
- De kinderlijke trekken verdwijnen. Gezichten worden soms wat grover en er ontstaan puistjes (acne). Pubers blozen makkelijk.

Menstruatie en zaadlozing

Gemiddeld rond 13 jaar (maar 10 of 15 jaar kan ook) wordt een meisje voor het eerst ongesteld. Al vóór de eerste menstruatie kan een meisje in verwachting raken, omdat ze 2 weken voor de menstruatie

een eisprong heeft. De eerste menstruaties zijn vaak onregelmatig. Het kan wel anderhalf jaar duren voor er een maandelijks ritme is. Een jongen krijgt zijn eerste zaadlozing tussen 11 en 16 jaar, vaak in zijn slaap (een 'natte droom') of door zelfbevrediging. Hij is nu geslachtsrijp en kan een kind verwekken. Menstruaties en zaadlozingen worden gestuurd door hormonen.

Maagdenvlies: een sprookje

Over de hele wereld bestaan misverstanden over het maagdenvlies. Men denkt dat het een vliesje is dat de vagina afsluit. Bij een eerste seksueel contact zou de penis het maagdenvlies moeten inscheuren, waardoor er bloed vloeit. Maar het maagdenvlies is geen afsluitend vlies. Bij de meeste meisjes is het een flexibel weefselrandje in de vagina. Het kan er een beetje rafelig of glad uitzien en dat zegt niets over de maagdelijkheid van een meisje. Omdat er altijd sprake is van een opening hoeft het randje weefsel niet kapot te gaan van sporten of een tampon; hoogstens zou de opening wat opgerekt kunnen worden. Iedere vrouw, maagd of niet, kan bloeden bij geslachtsgemeenschap als ze heel gespannen of bang is, of niet vochtig genoeg. Het wel of niet bloeden van een meisje bij de eerste geslachtsgemeenschap is geen bewijs van haar maagdelijkheid. Alle verhalen daarover, die in tal van culturen de ronde doen, zijn medisch gezien niet waar. Een maagd is iemand die nog nooit seks met iemand anders heeft gehad.

Hersenen groeien ook

Ook de hersenen groeien nog veel in de puberteit. Net als de snelle groei van armen en benen gaat dat niet geleidelijk. Het puberbrein wordt gevoeliger voor prikkels van buiten. Pubers zijn daardoor snel afgeleid en vergeten (tijdelijk) van alles, omdat hun hersenen anders gaan werken. Ze kunnen de gevolgen van hun beslissingen niet altijd overzien en doen soms dingen waarvan ze achteraf zelf zeggen dat het niet verstandig was. Ze kunnen ook nog niet alle emoties en gedachten goed verwerken. Daarom zijn jongeren vaak humeurig en opvliegend, maar ze kunnen ook erg vrolijk zijn en onbedaarlijk lachen. Vanaf hun

twaaftde kunnen veel pubers al net zo logisch denken als volwassenen. Met hun denkvermogen is niets mis. Waar ze nog niet zo goed in zijn, is sociaal gedrag. Ze begrijpen nog niet precies hoe hun eigen gedrag van invloed is op de reacties van anderen. Dit is iets dat ze moeten leren.

VOEDING EN BEWEGEN

De middelbare school is hard werken en daar heeft je puber gezond eten en drinken voor nodig. Maar hoeveel en wat? En heeft je puber een gezond gewicht? Ook al gaat je kind naar het voortgezet onderwijs, als ouder speel je nog steeds een belangrijke rol in zijn keuzes. Hij kijkt nog steeds naar wat jij doet. Maak daar slim gebruik van. Geef het gezonde voorbeeld.

5 Tips voor een gezond eetgedrag

Tip 1: neem de tijd voor ontbijt

Ontbijt samen aan tafel, ook op schooldagen. Zo laat je zien dat jij ook gewoon ontbijt en er even de tijd voor neemt. Een goed ontbijt bevat (volkoren)brood of een volkoren graanproduct (havermout, muesli). Het is goed om het brood te besmeren met halvarine of zachte margarine uit een kuipje. Voorbeelden van gezond beleg zijn 30+ kaas, hüttenkäse, zuivelspread, 100% pindakaas, notenpasta zonder zout en suiker, plakjes appel of banaan.

Tip 2: maak van thuis een gezonde haven

Verleid je kind thuis vooral met gezonde keuzes. Zet een mooie fruitschaal op tafel, las een vast fruitmoment in en geef bij lekkere trek ook eens wat snackgroente. Eet de maaltijden gezellig aan tafel en beperk het aantal afleidingen: zet de televisie uit en zorg ervoor dat telefoons e.d. niet op tafel liggen. Zo heb je aandacht voor het eten en voor elkaar.

Tip 3: laat je kind een lunchpakket maken om mee te nemen naar school

Als jij gewoon boterhammen meeneemt naar je werk, dan zal je puber daar waarschijnlijk ook eerder een gewoonte van maken. Zo hoeft hij niet elke dag iets in de kantine te kopen. Bespreek eens wat hij heeft gegeten op een schooldag en leg uit wat de voordelen zijn van gezond kiezen. Eet je kind niet zo veel op school, zorg dan dat hij bij thuiskomst een tosti kan maken van volkorenbrood of nog een boterham smeert. Is er 's morgens geen tijd om boterhammen klaar te maken? Doe het dan de avond tevoren en bewaar ze in de koelkast.

Tip 4: houd zelf maat met snoep

Roep niet voortdurend dat snoep en snacks zo slecht zijn. Maar laat zien dat het oké is, zolang je er niet te veel van eet. Gebruik snoep niet als beloning en houd niet voor straf een snack achter.

Tip 5: neem water als standaard

Het lichaam van je kind heeft iedere dag zo'n 1,5 tot 2 liter vocht nodig. Water en thee zonder suiker zijn daar perfect voor. Ook melk telt mee. In sap en frisdrank zit veel suiker, vaak meer dan 4 klontjes per glas. Drink zelf ook water als standaard dorstlesser.

Iets te snoepen?

Pubers hebben vaak honger. Niet zo verwonderlijk, want ze groeien nu heel hard. Het is prima om tussen de maaltijden door wat te eten, maar maak daar wel bewuste keuzes in. Geef ze het liefst iets uit de Schijf van Vijf, dus wat groente, fruit of een belegde volkoren boterham, tosti of volkoren knäckebröd. Willen ze toch iets snoepen, houd het dan klein. Een koekje of een dropje bijvoorbeeld.

**Vitamine D**

Heeft je kind een donkere huidskleur? Dan is het verstandig 10 microgram extra aan vitamine D per dag te nemen.



Dagmenu voor jongeren vanaf 14 jaar volgens de Schijf van Vijf

De hoeveelheden die je puber nodig heeft, zijn afhankelijk van de leeftijd en of het om een jongen of meisje gaat. Het hieronder staande voorbeeldmenu is voor een jongen. Tussen haakjes staan - indien afwijkend - de hoeveelheden voor meisjes en/of voor jongeren boven 19 jaar. Natuurlijk kunnen de benodigde voedingsstoffen ook anders over de dag verdeeld worden.

Ontbijt

1 glas melk en 2-3 boterhammen (meiden 1) met halvarine/margarine en (pinda)kaas

Tussendoor

Een portie fruit en een bakje kwark

Lunch

4-6 boterhammen (meiden 3-4) met halvarine/margarine en beleg (vleeswaar, kaas, ei of groentespread)
Een bakje rauwkost of wat snackgroente
2 glazen melk of drinkyoghurt zonder suiker


Tussendoor

Een portie fruit en een handje (25 gram) ongezouten noten

Diner

4 opscheplepels groente (200 gram)
6 aardappelen (meiden en vanaf 19 jaar 4-5) of 6 opscheplepels zilvervliesrijst, volkoren pasta of volkoren couscous (meiden 4-5 opscheplepels)
100 gram vlees, vis, ei, peulvruchten of vleesvervanger

Over de dag verdeeld is 1,5-2 liter vocht (inclusief de melkproducten) nodig.



Juist in de puberteit is het goed om een regelmatig eetpatroon aan te houden. Dat betekent: drie keer per dag een maaltijd en wees matig met vette of suikerrijke tussendoortjes. Neem dan liever iets van fruit.



Omgaan met verleidingen

Tegenwoordig is alle uren van de dag allerlei eten volop verkrijgbaar. Als je puber moe en hongerig bent, kan hij (ongezonde) snacks slechter weerstaan. Ieder mens moet leren omgaan met verlokkingen en valkuilen. Wil je je je puber gezonde gewoonten aanleren, bespreek dan eens samen wat zijn zwakke momenten zijn en hoe hij deze situaties kan omzeilen of er beter mee kan omgaan.

Verleidingen uit de weg gaan

Thuis kun je ervoor zorgen dat je puber niet steeds oog in oog komt met snacks. Maar onderweg van school naar huis staat misschien een filiaal van een fastfoodketen; stel voor dat hij een andere route kiest als hij moeite heeft met die verleiding. En op school kan de gang met de snoepautomaat misschien ook vermeden worden. Geef je kind de tip om niet de supermarkt mee binnen te gaan als zijn vrienden iets willen kopen en hij zelf geen honger heeft.

Verleidingen kleiner maken

Als die gezinszak chips op tafel ligt, eet je er geheid meer van dan je van plan was. Geef je puber het advies een schaalteje te vullen met wat hij wil eten en de rest terug in de kast te leggen.

Afleiding zoeken

Het avondeten is pas over een uur klaar, maar je puber komt al speuren in de keuken of er iets te snaaien valt. Geef hem de tip actief nog iets anders te gaan doen om zijn gedachten af te leiden. Iemand bellen of appen, een spelletje of klusje doen. Vaak zakt de zin om te snoepen dan vanzelf.

Nee leren zeggen

Zeg je puber dat jij het zelf ook moeilijk vindt, maar dat iedereen moet leren gewoon nee tegen zichzelf (en anderen) te zeggen op het moment dat je eten krijgt aangeboden of dat het binnen handbereik staat. Helaas raakt deze wilskracht ook wel eens 'op', vooral als je moe bent, is het lastig.

Heeft mijn puber een gezond gewicht?

Pubers zijn er in alle soorten en maten, maar bij welk gewicht is er wat meer aan de hand? De Body Mass Index (BMI) geeft aan of het gewicht klopt bij de lengte. Is de BMI echt flink te hoog of is je kind veel te licht, vraag dan advies aan de jeugdarts of huisarts of ga naar een diëtist. Zij kunnen nauwkeuriger vaststellen of je puber inderdaad te zwaar of te licht is en gerichte adviezen geven.

De BMI (body mass index) is het gewicht in kilo's, gedeeld door de lengte (in meters) in het kwadraat. Je kunt uitrekenen of je kind te zwaar is met behulp van de BMI, bijvoorbeeld met de BMI-calculator op voedingcentrum.nl/bmi of de BMI curve bekijken in de GroeiGids-app.

Bewegen moet

Voor pubers geldt het advies om elke dag minstens een uur matig tot intensief te bewegen. Ook fietsen van en naar school telt mee. Hoe langer en intensiever je kind beweegt, hoe beter. Het is belangrijk dat je kind minimaal 3 keer per week oefeningen doet, die de spieren en botten versterken. Denk bij deze 'oefeningen' aan gymles op school, sporten, dansen, hardlopen. Houd in de gaten dat je kind niet te vaak en langdurig stilzit, zoals bij tv-kijken, computeren, gamen en lezen.

Hangen hoort erbij

Pubers groeien hard. Dat kost energie en het is dus logisch dat ze zich vaak moe of hongerig voelen. Ze liggen - tot jouw grote ergernis - als een dweil op de bank, kijken uren televisie of zitten veel achter de computer. Omdat pubers niet meer spelen, zoals ze dat in hun basisschooltijd nog deden - moeten ze leren ontdekken wat ze met hun vrije tijd willen doen. Het gebruik van de nieuwe media hoort daarbij. Daarnaast kun je als ouder natuurlijk best voorstellen of je puber eens een nieuwe sport wil proberen. Wees er ook alert op dat juist tijdens het hangen de trek in snoepen en snacken optreedt.

