Aanpak overgewicht: gezonde leefstijl

Leefstijl zegt iets over de manier waarop je leeft. Het heeft met heel veel dingen te maken

Leefstijl is het totaal van:

1. Beweging: hoeveel beweeg je of sport je?
2. Ontspanning: hoe zorg jij dat je lichaam kan ontspannen? Wat doe je om je prettiger te voelen?
3. Voeding: wat, wanneer en hoe vaak eet en drink je?
4. Slaap: ga je vroeg of laat naar bed? Slaap je goed? Word je uitgerust wakker?
5. Verbinding: heb je regelmatig contact met andere kinderen of leeftijdsgenoten, en hoe? Heb jij steun en gezelligheid in je omgeving?
6. Zingeving: hoe gaat het met je? Hoe voel je je vandaag? Waar word je blij van?

Beweging

Regelmatig bewegen is goed voor de groei en ontwikkeling van je lichaam. Door beweging worden je botten en spieren sterker en het verbetert je motoriek en je balans. Ook je hart wordt sterker, je longen krijgen een betere functie en je darmen zijn actiever als je meer beweegt.



Als je lichaam fit en sterk is, heeft dat veel voordelen voor je gezondheid:

- Je krijgt meer energie.
- Als je overdag goed beweegt en actief bent, slaap je 's nachts vaak beter.
- Samen spelen of sporten helpt je om anderen te leren kennen, samen plezier te maken en je prettiger te voelen.

Bewegen kun je overal. Je hebt er niet veel voor nodig. Je kunt zelf iets doen, of je spreekt met iemand af om samen iets te gaan doen; een potje voetballen of maak een wandeling samen.

- Beweeg elke dag minstens een uur (bijvoorbeeld fietsen of wandelen). Dat hoeft niet achter elkaar, maar mag ook bijvoorbeeld drie keer twintig minuten.
- Doe minstens drie keer per week activiteiten waar je moe van wordt, zoals springen, dansen, krachtoefeningen of een

andere sport.
- Wissel huiswerk maken af met 10 minuten bewegen.
- Een stappenteller laat zien hoeveel je beweegt op een dag.

Ontspanning

Als je rust kunt vinden in je lichaam, krijgen ook je gedachten meer rust. En als je rust kunt vinden in je hoofd, merk je dat je lichaam ook weer rustiger kan worden.



Goede ontspanning heeft dus invloed op je lichaam en denken:

- Je lichaam kan makkelijker groeien en ontwikkelen.
- Je hebt minder stress en je kunt beter tegen dingen.
- Het vermindert pijn.
- Bij ziekte en tegenslag helpt het bij het herstellen.
- Het helpt je om je aandacht ergens bij te houden en verbetert je geheugen.
- Je slaapt beter.

Wat kun je zelf thuis doen?

- Luisteren naar muziek waar je je prettig bij voelt. Of maak zelf muziek.
- Een rustige, diepe buikademhaling kan je helpen om je lichaam en je denken te ontspannen. Een ademhalingsoefening hoeft maar 5 tot 10 minuten te duren.
- Een hobby zoals tekenen, knutselen, zingen, puzzelen of lezen. Of iets anders wat je leuk vindt.
- Ga de natuur in, bijvoorbeeld het park, je tuin of een bos.
- Probeer eens naar kinderyoga, kindermassage of mindfulness te gaan.

Voeding

Gezonde voeding:

- Helpt bij de groei en ontwikkeling van je lichaam.
- Geeft je meer energie om goed te bewegen.
- Helpt bij herstel van je lichaam bij ziekte of tegenslag.
- Helpt om je aandacht ergens beter bij te kunnen houden, verbetert je geheugen en je kunt er beter door leren.
- Vergroot de kans op een gezond gewicht en hierdoor gezond te blijven.
- Vermindert de kans op het krijgen van een (chronische) ziekte.
- Versterkt je weerstand.

- Verbetert je slaap.

Wat kun je zelf thuis doen?

- Eet per dag drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en avondeten) en twee tussendoortjes.
- Als je eet, is het belangrijk om rustig te eten en goed te kauwen. Als je namelijk te snel eet, dan voel je vaak niet dat je maag al vol zit en eet je misschien te veel.
- Eet gezellig samen aan tafel. Leg je telefoon weg en laat de televisie uit.
- Kleine hoeveelheden en kleur maken de maaltijd overzichtelijk en aantrekkelijk.
- Ben je 13 jaar of jonger? Dan heeft je lichaam 1 tot 1,5 liter vocht per dag nodig. Vanaf 14 jaar is dat 1,5 tot 2 liter. Drink het liefst water.
- Twee keer per dag tandenpoetsen helpt om je gebit gezond te houden. Na het tandenpoetsen in de avond kun je beter niet meer eten of drinken. Je kunt nog wel water drinken.

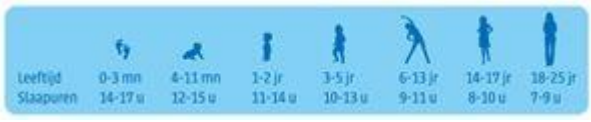
Slaap

Goede slaap:

- Helpt bij de groei en ontwikkeling van je lichaam.
- Helpt bij herstel van je lichaam bij ziekte of tegenslag.
- Helpt om je aandacht ergens beter bij te kunnen houden en verbetert je geheugen.
- Geeft je meer energie om goed te bewegen.
- Versterkt je weerstand. Je wordt dan minder snel ziek.
- Geeft meer rust en ontspanning in je denken en je kunt beter tegen dingen.

Wat kun je zelf thuis doen?

- Volg elke dag een vast patroon van 30 minuten ontspannen voor het slapen. Lees dan bijvoorbeeld een boek, of luister naar muziek, een podcast of een luisterboek.
- Een opgeruimde kamer, donkere ruimte, fijn beddengoed, fijne geluiden en frisse lucht kan je meer rust geven.
- Gebruik 1 tot 2 uur voor het slapen geen scherm meer (tv, telefoon, tablet). Als je een scherm gebruikt, zijn je gedachten namelijk actief en kom je minder goed tot rust.
- Neem 6 uur voor het slapen geen drinken meer met cafeïne erin, zoals koffie, cola, energiedrank.
- Zorg ervoor dat je niet gestoord wordt als je slaapt. Slaap heeft namelijk meerdere fases: diepe en lichte slaap wisselen elkaar af. Als je in je slaap gestoord wordt, verstoort dat je slaapritme.
- Zorg voor een vast dagritme met genoeg beweging. Ga regelmatig naar buiten.
- Je wordt pas goed wakker bij daglicht en als je uit je bed komt. Loop of fiets het liefst naar school, zodat je wakker en fit aan de dag begint.



Zingeving en verbinding

Zingeving betekent: doen wat je leuk en belangrijk vindt.



Verbinding betekent: samen zijn met wie je aardig vindt.



Zingeving en verbinding:

- Geven je meer zelfvertrouwen en helpen je om je prettig te voelen.
- Helpen om je aandacht ergens beter bij te kunnen houden en verbeteren je geheugen.
- Helpen bij het herstellen van je lichaam bij ziekte en tegenslag.
- Helpen je om beter te slapen.

Wat kun je zelf thuis doen?

- Dagstructuur zorgt voor ritme en voorspelbaarheid. Maak plannen om naar uit te kijken.
- Zoek contact met kinderen waar je energie van krijgt en blij van wordt. Ga bijvoorbeeld bij een sportclub, sluit je aan bij een vereniging of doe een hobby.
- Schrijven in een dagboek kan helpen en fijn zijn.
- Waar word jij blij van? Een hobby, een sport, een persoon, geloof, muziek, …?
- Luister en praat met mensen om je heen om emoties en gedrag onder woorden te kunnen brengen.

Code KIN-211

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis