

Gezond Eetpatroon

-----Wordt niet **rond**, eet **gezond**-----

67,7%
Van de jongeren **ontbijten niet** en dit blijft stijgen!

1 op de 7
jongeren zijn te **zwaar**,
en hebben weinig energie tijdens de dag

20 - 30%
Betere concentratie en **focuss** bij **kinderen** en leerlingen als zij **gezond eten**, voor volwassenen is het 10-20%

1 van de 5
Personen die bij dragen aan de **ziekte last** zijn van **overgewicht**

Bijna 33%
Van de jongeren met **obesitas** type 1 hebben te maken met lichte of **zware** klachten van **depressie**

40%
Jongeren die **25 gram** vezels eten per dag hebben **40% minder kans** op spijsverteringsproblemen

75%
Jongeren die in het begin van hun leven (6-17) **gezond eten** **verkleinen** de kans op ziek zijn met **75%**

Wat/Hoe jongeren **ECHT** drinken

Niet Genoeg!
Jongeren drinken **niet** genoeg **water** per dag. Dit kan vervelende gevolgen hebben zoals **Hoofdpijn!**

Dronken
Jongeren vanaf 14 tot 17 jaar drinken gemiddeld 49 ml **alcohol per dag!** Dit kan vervelende gevolgen hebben zoals **hersenschade!**

Frisdrank
Jongeren drinken in plaats van **water, frisdrank**, gemiddeld wel **241 ml per dag!** Dit kan vervelende gevolgen hebben zoals **obesitas!**

10 jaar
Langer leven als je oud bent kunnen jongeren onder de **20 jaar** als ze **gezond eten**.

Schijf van 5
51% van de jongeren eten **niet** volgens de **schijf van vijf**

1. **35% brood, graanproducten en aardappelen**
2. **40% groente en fruit**
3. **10% vlees, vis, ei, peulvruchten en noten**
4. **5% boter, margarine en olie**
5. **10% melk en melkproducten**
(en 1,5-2 liter water per dag)

Bronnen

- Vlaams instituut voor gezond eten
- ministerie van gezondheid, welvaart en sport
- Voedingscentrum
- [CBS.nl](https://www.cbs.nl) - Centraal bureau van Statistiek
- [Schrijvanvijf.nl](https://www.schrijvanvijf.nl) - Uitleg over de schijven.
- RIVM - Rijksinstituut voor volksgezondheid & Milieu
- [Eetgezond.com](https://www.eetgezond.com) -