



Waarom moet ik gezond eten?

Door **Vlaams Instituut Gezond Leven** | 11-18 jaar

Als je gezond eet zorgt dat voor:

- Gezonder **gewicht**
- **Hogere weerstand** tegen ziektes
- Beter **slaap**
- Beter in je vel zitten
- **Minder snel ziek** worden
- Hogere **concentratie**
- Beter **leren**

Veel voordelen dus! En toch vind je het soms moeilijk om te kiezen voor iets gezonds. Wees gerust, je bent niet alleen.

[Lees meer over wat voeding met je lichaam doet.](#)

Waarom is het vaak niet makkelijk om gezond te eten?

In de nachtwinkel of de supermarkt vind je heel lekkere, maar vaak ongezonde dingen. Dan toch voor iets gezonds kiezen is vaak moeilijk.

Herken je dat? Dat is normaal. Jongeren vinden het extra moeilijk om neen te zeggen tegen hun favoriete snacks. Dat heeft deels te maken met de ontwikkeling van je hersenen:

- Het hersengebied voor **plezier en beloning** ontwikkelt zich **eerst**, en is heel actief bij pubers.
- Het hersengebied waarmee je **weloverwogen beslissingen** maakt, **ontwikkelt** zich pas **later** in de puberteit.

Daarom kies je eerder voor **beloningen op korte termijn** (ik heb zin in chips, dus ik eet die) dan voor beloningen op lange termijn (een gezond lichaam en alle voordelen daarvan).

Het is dus niet altijd makkelijk om gezond te eten, maar deze **tips** kunnen je **helpen**:

- [Hoe eet ik gezond en milieuverantwoord?](#)
- [Hoe eet ik gezond op school?](#)