



WAT IS EEN GEZOND LICHAAMSGEWICHT?

Door **Vlaams Instituut Gezond Leven** | 11-17 jaar

Gezond gewicht?

Ben je jonger dan 18 jaar? Dan heeft het (nog) geen zin om je BMI te berekenen. Je bent nog volop aan het groeien en ontwikkelen, waardoor je lichaam nog veel verandert.

Wil je weten of je een gezond gewicht hebt? Raadpleeg je **huisarts** en die zal volgens jouw lengte en leeftijd kunnen zeggen of je wel of geen goed gewicht hebt.

Focus niet te veel op je gewicht

Ben je veel bezig met het cijfer op de weegschaal of hoe je eruit ziet? Probeer daar niet te sterk op te focussen. Het is heel **normaal dat je lichaam verandert**. Eet je (meestal) gezond en beweeg je regelmatig? Dan ben je vast en zeker goed bezig.

Wist je dat gewicht en gezondheid geen synoniemen zijn? Je gezondheid wordt ook bepaald door je goed in je vel voelen en sociaal contact (met vrienden samen zijn).

Zet in op gezonde voeding en beweging

Ben je bezorgd over je gewicht? Ga **niet experimenteren met allerlei diëten**, maar zet in op gezonde voeding en beweging. Met de voedingsdriehoek en bewegingsdriehoek zet je in no-time stappen in de goede richting.

Benieuwd waarom extreme diëten niet zo'n

FOTO: Lucrezia Carnelos

PRAAT EROVER



Ga langs bij CLB

Ga langs bij het CLB van jouw school