

ALLES

Een gezonde leefstijl vind je in ALLES 

De leefstijlthema's bij de preventie van eet- en gewichtsproblemen



ALLES staat voor

Afwisselend eten

Leuk bewegen

Lief zijn voor jezelf

Emoties hanteren

Slapen

 Sociale verbondenheid



Afwisselend eten

Afwisselend eten gaat niet alleen over wát we eten, maar ook over hóe we eten. Vier eetvaardigheden ondersteunen dit:

- **Gestructureerd** eten, op vaste momenten. Ontbijt, lunch, avondmaal en 2 à 3 tussendoortjes.
- **Gevarieerd** eten, verschillende soorten voeding. Van het ene voedingsmiddel hebben we grotere porties nodig dan van het andere (meer info vind je in de [voedingsdriehoek](#)).
- **Genieten**, op een ontspannen manier, aan tafel en liefst samen eten. Zonder piekeren over wat en hoeveel we eten.
- **Genoeg** eten, zodat je zonder honger kan overbruggen tot de volgende maaltijd. Herken wanneer je honger hebt en wanneer je genoeg hebt.

Meer info over de 4 G's vind je in onze fiche [afwisselend eten](#).



Leuk bewegen

Leuk bewegen betekent niet te veel bewegen, niet te weinig bewegen, maar bewegen volgens **wat je lichaam goed doet**.

Bewegen kan **zowel in de sportclub als buiten de sportclub**. Zo kan je gaan joggen, yoga sessies volgen via YouTube, met vrienden basketballen om de hoek, dansen in je kamer...

Probeer te **bewegen tijdens je dagdagelijkse activiteiten**. Bv. met de fiets naar het werk of wandelen naar de winkel (meer info vind je in onze fiche [leuk bewegen](#) en de [bewegingsdriehoek](#)).

Meer weten over thema's die helpen om eet- en gewichtsproblemen te voorkomen? Scan de QR code



Download
infofiche

Copyright © 2026 Eetexpert
[eetexpert.be](#)



 Eetexpert



Lief zijn voor jezelf

Lief zijn voor je lichaam: Je lichaam doet veel voor je. Zo zorgt het dat je kan bewegen, plezier kan maken, slapen, eten verteren...

→ Focus op wat je lichaam voor je doet, niet op hoe het eruit ziet.

Lief zijn voor jezelf: Wees jezelf. Iedereen is anders en dat is oké.

→ Focus op waar jij plezier uit haalt.

Meer info vind je in onze fiche [lief zijn voor jezelf](#).



Emoties hanteren

Je hoeft niet altijd vrolijk te zijn.
Gebruik deze 3 stappen:

Stap 1 Herken wat je voelt. Ben je boos, verdrietig, angstig...?

Stap 2 Laat je emoties **toe**. Ze vertellen je dat die situatie voor jou belangrijk is.

Stap 3 Zoek hoe je kan omgaan met je emoties: Sporten, iets creatiefs doen, erover praten met iemand, even alleen zijn...

Meer info vind je in onze fiche [emoties hanteren](#) en de [geluksdriehoek](#).



Slapen

Voldoende slaap is belangrijk. **Hoeveel slaap je nodig hebt** hangt af van je leeftijd:

- 1-2 jaar: 11 tot 14 uur
- 3-5 jaar: 10 tot 13 uur
- 6-13 jaar: 9 tot 11 uur
- 14-17 jaar: 8 tot 10 uur
- 18-64 jaar: 7 tot 9 uur
- 65+ jaar: 7 tot 8 uur

→ **Tips om goed te slapen:**

- Zo weinig mogelijk koffie of frisdrank drinken in de namiddag en avond.
- Je slaapkamer donker en koel houden.
- Je gedachten leeg maken voor je gaat slapen.
- Je smartphone een half uur voor je gaat slapen wegleggen.

Meer tips om goed te slapen vind je in onze [fiche slaap](#) en op [Gezond Leven](#).



Sociale verbondenheid

Sociale verbondenheid betekent dat je je **gesteund voelt door anderen**: familie, vrienden, collega's of mensen in je omgeving. Dit is belangrijk voor je welzijn.

Ergens bij horen, jezelf kunnen zijn in contact met anderen en bij anderen terecht kunnen **op moeilijke momenten** is belangrijk voor je welzijn. Dat verkleint de kans dat eten of gewicht een manier wordt om met gevoelens om te gaan.

Samen dingen doen, zoals eten, praten of bewegen, versterkt die verbondenheid en helpt om je goed in je vel te voelen en veerkracht op te bouwen.

→ **Tips om verbondenheid te versterken**

- Zoek contact met mensen bij wie je je goed voelt
- Praat over wat er in je omgaat
- Maak tijd voor momenten samen, hoe klein ook

Meer weten over andere leefstijlthema's?

De thema's die hier aan bod kwamen, zijn vooral belangrijk om eet- en gewichtsproblemen te voorkomen. Een gezonde leefstijl gaat ook nog over heel wat andere thema's. Meer info vind je op [Gezond Leven](#).



Download
inforfiche

Copyright © 2026 Eetexpert
[eetexpert.be](#)



 **Eetexpert**