Gewicht

Veel mensen letten op hun gewicht, maar wat is een goed gewicht? Wanneer ben je te dik en wanneer te mager? Hebben jij en ik een gezond gewicht?

Een goed gewicht kan je berekenen op verschillende manieren. Zo kan je je BMI (Body Mass index) berekenen of een huidplooi meting laten doen. Vet laten berekenen en een buikomtrekmeting doen.

Het bepalen van je BMI kan je zelf doen, of door de computer laten doen. Een BMI is echter niet voor iedereen het zelfde. Bij mannen, vrouwen en kinderen gelden er andere normen. Kinderen zijn alle mensen onder 18 jaar. Zij zijn nog volop in de groei en moeten ook als ze willen vermageren, opletten dat ze nog alle voedingsstoffen binnen krijgen om te groeien.

Vrouwen die zwanger zijn moeten ook hun BMI op een andere manier gaan berekenen.

Vrouwen bevatten van nature, al meer vet dan mannen. Mannen hebben meer spieren en hun vet stapelt zich op andere plaatsen op. Zo zal vet bij een vrouw meestal aan de buitenkant van het lichaam aangroeien, bv aan de billen of de borsten. Bij mannen stapelt het vet meestal op in en rond de buik, wat veel gevaarlijker is voor de werking van het lichaam.

## BMI

Om je BMI te berekenen moet je je lengte (in cm) kennen en je massa in kilogram. Je kan het zowel door de computer laten berekenen als ook zelf gaan berekenen.

## Goed gewicht.

Wanneer je een gezond gewicht hebt, fijn. Houden zo! Door een gezond gewicht heb je minder kans op bepaalde ziekten, zoals suikerziekte (diabetes) en hart- en vaatziekten. Blijf gezond eten en zorg dat je genoeg voedingsstoffen binnen krijgt door gevarieerd te eten. Krijg je genoeg vitaminen en mineralen binnen? Dit gouden regel is dat je van alles iets kan eten, maar niet te veel van 1 iets. Alles wat te veel is, is ongezond.

Zo kan je iedere dag 1 stukje (blokje) zwarte chocolade eten, dit is gezond. Eet je echter een hele reep of een hele tablet chocolade, dan is het heel ongezond. Een tas koffie per dag is goed voor je, maar als je 10 tassen koffie drinkt, dan kan je hartproblemen krijgen.

## Te zwaar.

Als je nog geen 18 jaar bent, kun je beter niet zomaar gaan diëten. Als je zomaar minder gaat eten, heb je namelijk een grote kans dat je niet alle voedingsstoffen binnen krijgt. Je moet nog groeien en je hersenen moeten goed kunnen werken.

Wanneer je zorgt dat je je gewicht behoud en je wordt groter, dan wordt je automatisch wat dunner. Blijf gezond eten. Eet geen snacks vooral snoepjes, koek, chips en chocolade kan je beter niet eten. Verder kan je suikerrijke dranken, zoals soft en fruitsap beter vervangen door water of thee.

Sport en beweeg veel. Als je veel beweegt en het zelfde blijft eten, dan zal je meer verbranden en vanzelf afvallen.

## Te licht

Ben je te licht, ga dan niet zo maar meer gaan snoepen. Blijf gezond eten. Je hebt verschillende manieren om zwaarder te worden. Eet elke dag zowel een ontbijt, middagmaal als ook een avondmaal. Sla nooit een maaltijd over. Je mag ook vaker een gezond tussendoortje eten.

Bv.

* Een banaan of stuk ananas;
* Een handje vol noten;
* Een volkorenboterham met kaast, pindakas (zonder suiker of zout) of een andere zuivel spread;
* Of een schaaltje yoghurt eten met fruit. (kies voor een niet gesuikerde yoghurt).

## Extra info

Maak je je zorgen over je gewicht. Ben je veel te licht of veel te zwaar? Dan kan je vragen om een afspraak te maken bij je huisarts. Ze zullen kijken of je echt te zwaar of te licht bent en je indien nodig doorverwijzen naar een kinderarts of diëtist.