
Jongeren versterken: Voeding en Lichaamsbeeld

Van Symptombestrijding naar Preventie: jongeren versterken met voeding, zelfbeeld en weerbaarheid

Betül Yilmaz: Diëtist en Body Image Coach

Datum: 15-11-2025

Tijd: 09:50 u - 10:30 u

Inhoud

1. Inleiding
2. Waarom vroege interventie nodig is
 - a. Cijfers en Urgentie
3. Praktijk voorbeeld
 - a. Voorbeeld structuur gastles
4. Rol van de diëtist
 - a. Uitdagingen en Kansen
5. Slot



1. Inleiding

- **De gezondheidszorg kraakt**
"We investeren nog teveel aan symptoom bestrijding."
- **Ervaring**
Begin dit jaar gaf ik zelf gastlessen. Wat ik daar ervaren bevestigde dat we eerder moeten beginnen. *Jong geleerd oud gedaan.*
- **Aan het einde van deze les kun je...**
...uitleggen waarom vroege voedingsinterventie en aandacht voor zelfbeeld essentieel zijn in de puberteit, een voorbeeld-gastles opzetten rond dit thema, en reflecteren op de preventieve rol van de diëtist binnen het onderwijs.

—

*Hoeveel jongeren kampen met
symptomen van eetbuien
(binge eating disorder),
denken jullie? (1 op.... of %)*

Één op de tien 14-jarigen heeft symptomen van eetbuien, ook jongens

- *12,6% van 14-jarigen vertoont eetbui-symptomen (Generation R, 2022)*
- *3,7% van 18–29-jarigen toont tekenen van eetstoornissen (Gezondheid & Wetenschap, 2024)*
- *36% van scholieren is “de hele dag” online – social media is dé spiegel van hun zelfbeeld (NJI, 2023)*

Symptoom bestrijden vs Preventie

Wat doen we nu?

Focus op behandeling na diagnose.
We grijpen pas in als het probleem er
al is.

Wat kan beter?

Preventief werken: educatie,
bewustwording, weerbaarheid
opbouwen (*dmv Gastlessen*)





Praktijk voorbeeld

Opzet gastles (praktijkvoorbeeld CSG Bogerman)

- 1] Introductie & kennismaking
- 2] Wat gebeurt er met je lichaam in de puberteit?
- 3] Voeding en hormonen
- 4] Social media en vergelijking
- 5] Interactieve werkvorm
(stelling/debat/reflectie)
- 6] Afronding met tips: keuzes maken,
mild zijn voor jezelf

Effectieve didactische aanpak

- Vb: “Stel: iemand in je omgeving zegt ‘je bent dik’. Wat doet dat met jou?”

→ Laat leerlingen reageren, debatvorm.

→ Je creëert empathie en bewustwording.

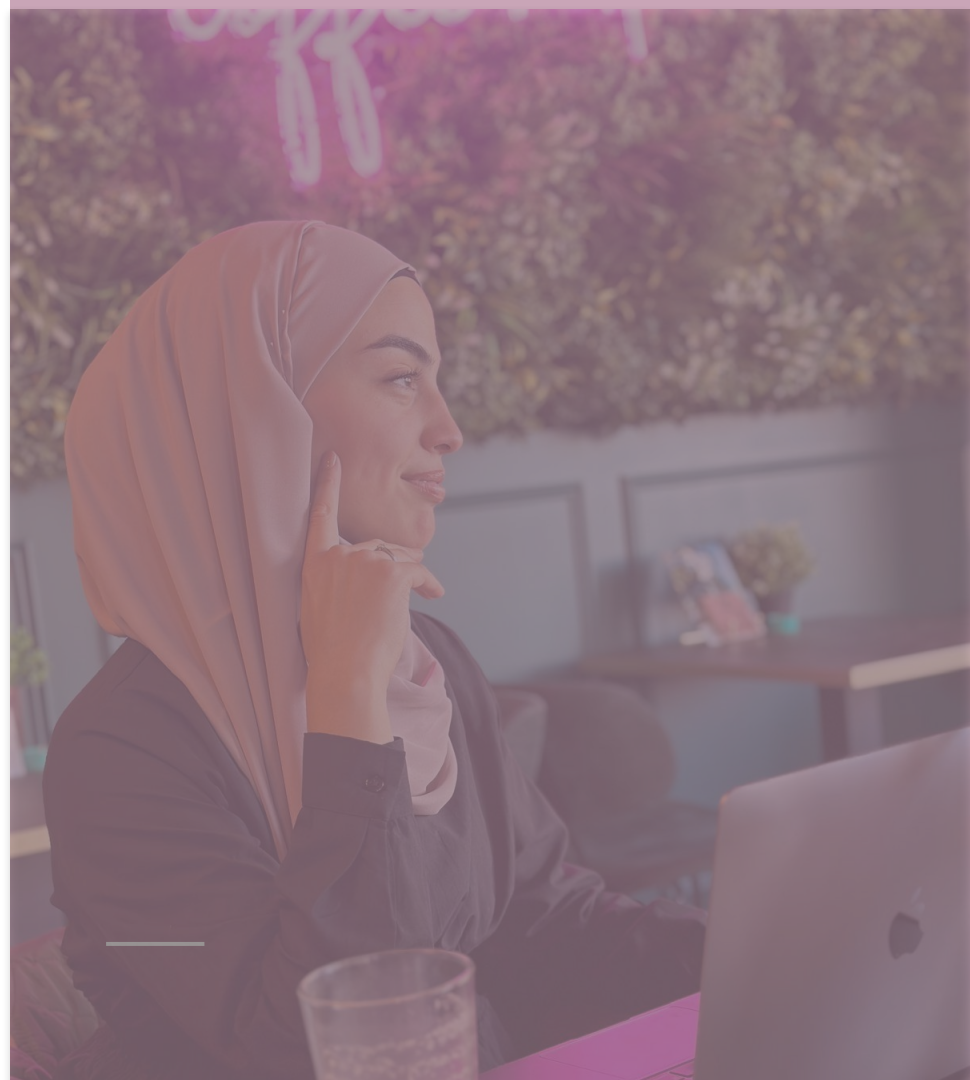
- Interactief: stellingen, mini-debat
- Veiligheid: grenzen stellen, inbreken bij disrespect
- Kwetsbaarheid tonen: deel je eigen ervaringen
- Positieve rolmodellen bespreken

Waarom dit wel werkt

Jongeren reageerden open, deelden ervaringen en stelden vragen die ze anders niet zouden stellen.

“Ik weet dat ik niet dik ben, maar soms voelt het zo en dan walg ik van mezelf” ~ Jongen uit 1e klas havo/vwo

“Ik hou van musical spelen, want dan hoef ik mezelf niet te zijn” ~ Meisje van 13



Kernpunten van de rol van de diëtist

“We zijn niet alleen de expert in voedingsstoffen, maar ook in gedrag, communicatie en zelfbeeld.”

1. Preventie en Voorlichting
2. Individuele begeleiding
3. Samenwerken met omgeving
4. Beperkingen en uitdagingen

Beperkingen en Kansen

- Moeilijke doelgroep bereiken
 - Verbinding maken vraagt tijd en empathie.
 - Hoe kan jij ze bereiken?
- Tijd/budget op scholen
- Samenwerking met GGD/gemeenten/gebiedsteams
- Langdurige follow-up

Herstellen van een
Of het loslaten
lijnen of opletten
moeilijkste di

HET VERANDERE
INGAAN TEGEN DAT BE
JE EVEN HEEL ONCOMFORT
C

—

Reflectievragen naar jullie

“Wie heeft ooit jongeren in de praktijk gehad met lichaamsbeeld problemen?”

“Wat zouden jullie doen als je dit signaleert op school?”

“Wat weerhoudt jou ervan om dit op te pakken?”

“Wat zou er nodig zijn om structureel in scholen te werken?”

“Wie in deze zaal heeft ooit overwogen om gastlessen te geven?”

Samenvatting

- Eetproblemen ontstaan jonger dan we denken
- Preventie werkt alleen met bewustwording en verbinding
- Diëtisten kunnen bruggen bouwen tussen voeding, mentale gezondheid en onderwijs
- Download de handige 'Aanbevelingen voor Diëtisten: Bevorderen van een gezond lichaamsbeeld bij jongeren' en de bronnen (zie volgende dia)

Wat leraren en leerlingen zeggen

“Zeer leuk en informatief voor leerlingen, weer eens wat anders”

Docent Biologie op csg Bogerman, Sneek

“Belangrijkste wat ik van de les heb meegekregen is dat eetstoornissen erg zijn en dat je mooi bent zoals je bent.”

Leerling klas 1 op csg Bogerman Sneek

“Ik ben erachter gekomen dat er veel eetstoornissen zijn en dat ze allemaal weer anders zijn. En waarom we meer eten als we in de puberteit zitten”

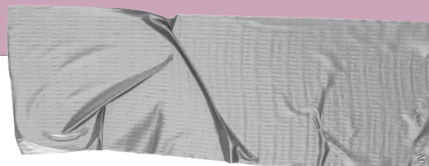
Leerling klas 1 op csg Bogerman



@ninjabillifestyle



Betül Yilmaz.
Diëtist



Afsluiting

"We hoeven geen influencers te zijn, maar we kunnen wél invloed hebben.

Niet door te roepen wat jongeren moeten eten, maar door ze te leren luisteren naar hun lichaam — en naar zichzelf."

Oproep tot actie & QR-code naar hand-out

- ➔ "Wil je zelf gastlessen geven of preventief werken?"
- ➔ Scan de QR-code voor de toolkit en bronnenlijst."

