

1 LEREN ETEN

1.1 Over groeien en groot worden

Kinderen die een groeischeut doormaken, dat is geweldig om te zien. Maar opgroeien gaat niet altijd vanzelf. Als je ziet dat je tiener een beetje hapert qua eetgedrag of moeite heeft met dat veranderende lichaam, dan voel je je als ouder snel machteloos. Je houdt er zelfs slapeloze nachten aan over. Iets dat heel natuurlijk lijkt, is plots niet meer zo vanzelfsprekend. Toch is er vaak geen reden tot paniek. Die **haperingen** zijn een heel normaal onderdeel van opgroeien. Wist je dat kinderen net zoals ze leren slapen, leren spelen en leren studeren ook in verschillende stappen leren eten?

Het klinkt misschien grappig, tieners die moeten **'leren eten'**. Veel mensen associëren zoiets spontaan met heel jonge kinderen, met baby's en peuters. Iedereen kent de grote stappen wel: van melk naar groentepapjes en vast eten, van enkele basissmaken naar steeds meer zoute, zure en bittere accenten. Maar niet iedereen beseft dat het proces nog veel langer doorloopt. Er zijn na die peuterjaren nog een hoop andere **overgangsmomenten** in het ontwikkelen van ons eetgedrag. Kleuters krijgen tussendoortjes mee naar school, maar vanaf een bepaalde leeftijd gaan kinderen zelf kiezen wanneer ze zin hebben in een snack en trekken ze zelf de (ijs)kast open. Oudere kinderen eten niet meer zomaar wat de pot schaft, maar eten in functie van wie ze willen zijn. Denk maar aan jongens en meisjes die beslissen om vegetariër te worden.

Tijdens sommige periodes gebeurt dat 'leren eten' heel natuurlijk, in andere periodes is dat minder het geval. Soms kan eten zelfs wat krampachtig worden. Bijna iedereen maakt weleens een periode mee waarin eten wat minder goed gaat. Dan vertellen ouders me: *'Oona, die lustte alles. Dat was zo'n gemakkelijke eter. Maar plots heeft ze op alles commentaar. Ze is heel kieskeurig geworden aan tafel, en dat weegt echt op de fijne sfeer.'* Of: *'Matteo komt de hele dag door de keuken binnengelopen om iets*

uit de ijskast te plukken. Het lijkt wel alsof er geen maaltijden meer zijn. We zouden beter een transportband installeren die constant eten naar zijn slaapkamer voert.'

Als eten wat moeilijker verloopt, is dat niet leuk, maar verre van dramatisch. Door enkele tussenschappen in te bouwen en nieuwe afspraken te maken met de Matteo's en de Oona's van deze wereld, kan iedereen zijn **groeilijn** – het parcours van het leren eten – voortzetten en goede eetvaardigheden opbouwen. Zo blijft eten een spontane en natuurlijke genietpauze, tussen alle andere activiteiten door.

Tegelijkertijd is het belangrijk dat ouders 'leren eten' niet los zien van andere vaardigheden. Eten of niet eten kan een belangrijk thema zijn in het groeiproces, maar staat nooit los van de andere **groeithema's** bij jongeren. Er is vaak een link. Als ik het heb over groeithema's, dan heb ik het bijvoorbeeld over hoe tieners zich voelen in hun veranderende lichaam, hoe ze zich voelen tussen hun leeftijdsgenoten, hoe ze naar zichzelf kijken en hoe ze de nieuwe emoties die ze ervaren, kunnen opvangen. Naast de fysieke groei groeien tieners dus ook psychologisch (ze ontwikkelen een

Kinderen volgen allemaal een eigen parcours in het ontwikkelen van hun eetvaardigheden. Dat is prima. In een serre worden ook niet alle tomaatjes op hetzelfde moment rijp.



identiteit, ervaren misschien meer nood aan controle, lopen tegen schoonheidsidealen aan...) en sociaal (ze experimenteren, gaan intensief om met hun leeftijdsgenoten...). Al die thema's gaan we verder uitdiepen.

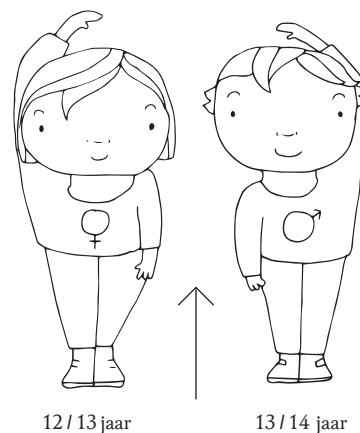
Laten we beginnen met fysieke groei, sociale groei, zelfbeeld en omgaan met emoties. Daarna verkennen we de vier belangrijke competenties die evenwichtig eetgedrag kunnen verankeren.

1.1.1 Fysieke groei: sprinten om je lijf bij te houden

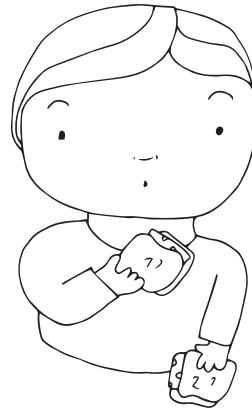
'Zara leent graag kleren uit de kast van haar zussen, maar eigenlijk zou ze perfect mijn leggings en kleedjes kunnen dragen. Ze ziet er sinds een jaar plots veel vrouwelijker uit, maar speelt nog als een kind. Het gaat allemaal zo snel.'

Fysiek groeien kinderen het sterkst tussen tien en vijftien jaar. Je weet wel, de periode waarin de nieuwe sportschoenen die je net voor de zomer kocht tegen eind juli al te klein zijn. Vaak zijn die snelgroeiende voeten een voorbode: er komt een groeispuurt aan.

Meisjes groeien het sterkst in lengte wanneer ze zo'n twaalf of dertien jaar oud zijn, bij jongens begint die 'scheut' gemiddeld een jaar later. Na een korte periode waarin de groeisnelheid verdubbelt in vergelijking met de fase ervoor, vertraagt alles weer. Bij meisjes valt die vertraging doorgaans samen met het begin van hun menstruatie. Zodra ze beginnen te menstrueren, groeien meisjes gemiddeld nog zo'n acht centimeter. Ze krijgen door de groeiende hormonale veranderingen ook rondere vormen: meer vet op de heupen, borsten en billen. Bij jongens daalt het vetpercentage net na zo'n groeispuurt. Meisjes voelen zich daardoor al snel 'te dik', terwijl jongens vaker vinden dat ze niet gespierd of 'breed' genoeg zijn. Jongens groeien na hun groeispuurt wel wat langer door, soms zelfs tot ver na hun achttiende verjaardag.



Je zult het als
ouder vast al
gemerkt hebben,
of je herinnert het
je misschien nog
uit je eigen puber-
teit: zo'n groeisput
heeft heel wat
impact op tieners.
Het lijkt wel een
storm die door hun
lichaam raast en
alles op z'n kop
zet. Er moeten
een hoop dingen
worden bijgesteld
en dat vraagt tijd.



Zo vraagt een groeisput om een aangepaste **energiebalans**. Veel tieners ervaren dat ze sneller moe zijn en voelen zich daardoor soms niet lekker. Omgaan met een grotere **eetlust** en die eetlust toelaten is voor sommige jongeren een uitdaging. Vooral meisjes voelen soms zo'n taboe op 'meer eten' dat ze moeten wennen aan het idee om pakweg meer boterhammen te eten dan voor hun puberteit. Elke tiener moet opnieuw even **afstemmen**: hoeveel energie heeft mijn groeiende lichaam op dit moment nodig? Want daar gaat het tenslotte over. In deze fase is het essentieel dat je kind genoeg energie binnenkrijgt, zodat zijn of haar fysieke groei ondersteund wordt. Er moet met andere woorden volop brandstof worden aangevoerd om de ronkende motor te laten draaien.

SPORTIEVE TIENERS

Tieners die sporten en intensief trainen, moeten oppassen: ze onderschatten soms hoeveel extra voeding ze nodig hebben. Er is zelfs een specifieke term voor: RED-S verwijst naar **relatieve energie-deficiëntie in de sport**. Als er lang onvoldoende energie beschikbaar is, schakelt het lichaam over op een soort **overlevingsmodus**. Fysiologische systemen die niet essentieel zijn voor de dagelijkse overleving – zoals bijvoorbeeld geslachtshormonen – worden dan beperkt, en dat kan ernstige gevolgen hebben voor de lichamelijke gezondheid, de psychologische gezondheid, en ook voor sportprestaties.

RED-S herkennen:

Lichamelijke signalen

- Terugkerende infecties
- Grote gewichtsschommelingen op korte tijd
- Bloedarmoede
- Stressfracturen
- Verminderde spierkracht
- Maag-darmklachten
- Koude- en/of warmteproblemen
(te koud in de winter, te warm in de zomer)
- Afwezige of onregelmatige menstruatie

Psychologische signalen

- Prikkelbaarheid
- Neerslachtigheid

Gedragssignalen

- Beperkte voeding en sterke preoccupatie rond eetgedrag
- Eetbuien
- Angst voor voedsel en gewichtsherstel
- Afnemende prestaties in sport, ondanks hard trainen
- Slecht slaappatroon
- Chronische oververmoeidheid
- Overtrainen/moeite hebben om rust te nemen

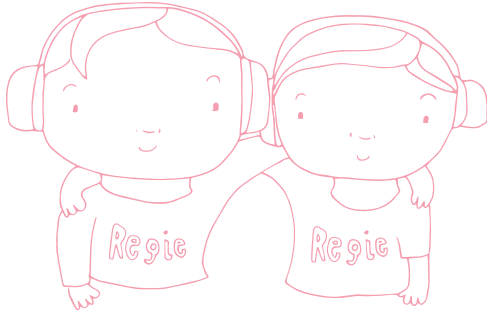
Naast de energiekwestie verandert ook de **lichaamsbeleving**. Hoe kijken onze tieners naar zichzelf? Herkennen ze zichzelf nog in de spiegel? Of lijkt het alsof ze wakker geworden zijn in een nieuw lichaam? Hoe beleven ze dat onvoorspelbare lichaam, met andere maten, afmetingen en verhoudingen? Omarmen ze het van harte of is het toch even wennen? Die nieuwe vormen – zoals langere armen of bredere heupen – kunnen ervoor zorgen dat je tiener even wat onhandiger reageert, vaker struikelt of tegen dingen aanloopt. Dat is perfect normaal: het duurt even voor je puber het interne beeld van zijn of haar lichaam heeft aangepast aan die nieuwe lichaamsvorm.

1.1.2 Sociale groei

‘Vorig jaar was het hier nog een komen en gaan van vriendinnen voor en na school. Een duivenhok. Maar sinds Zara in de stad naar school gaat, heb ik eigenlijk geen zicht meer op haar vriendinnengroep. Ze krijgt wel voortdurend berichtjes op haar gsm. Bij iedere hap moet ze precies iets posten of beantwoorden. En als we samen voor tv zitten, zit ze de hele tijd op WhatsApp en TikTok.’

Terwijl die storm door hun lichaam raast, wordt de **leefwereld** van tieners een stuk groter. En dat mag je best letterlijk nemen. Ze gaan naar de middelbare school, die meestal iets verder van huis is. Ze fietsen alleen of nemen het openbaar vervoer naar hun vrienden of plaatsen waar ze willen rondhangen. Ze spreken buiten de schooluren af met hun maten of trekken naar een sportclub of een hobby die hen helemaal opsloort. En als ze tussendoor toch even thuis zijn, trekken ze snel naar hun slaapkamer, waar ze via sociale media weer contact zoeken met hun vrienden.

Je staat als ouder niet meer zo centraal als vroeger, zo lijkt het. De sociale wereld van jongeren verschuift van de wereld thuis naar die van hun **leeftijdsgenoten**. Een van de belangrijke ontwikkelingsstaken waar jongeren voor staan, is dan ook op een goede manier leren omgaan met leeftijdsgenoten. Die zijn in deze fase van hun leven heel belangrijk: tieners halen veel zelfwaarde uit hun interacties met vrienden.



**Wie wil ik zijn?
Bij welke groep
wil ik graag
(proberen te)
horen en bij
welke zeker
niet? Stilaan
vormen tieners
een eigen
sociale
identiteit.**

Als een sociaal leven uitbouwen en uitzoeken bij welke kliek je wilt passen wat minder vlot loopt, kan dat hard binnenkomen bij een tiener. Het gevoel **eenzaam** te zijn, er alleen voor te staan en nergens echt bij te horen loert dan om de hoek. Sommige tieners klappen toe en trekken zich terug. Die sociale isolatie heeft een grote impact. Jongeren hebben nu eenmaal andere jongeren nodig om hun zelfwaardering en identiteit uit te bouwen.

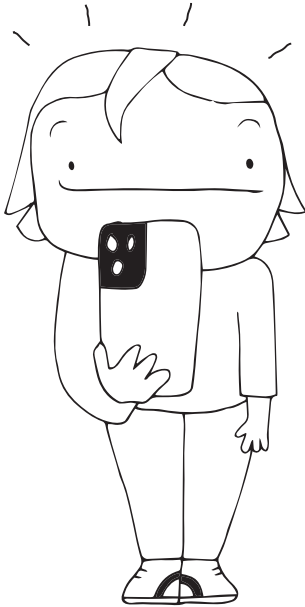
Tieners kiezen vrienden met gelijkaardige interesses en waarden, en dat proces werkt ook in de andere richting: in deze groeifase beïnvloeden vooral vrienden en leeftijdsgenoten wat die interesses en waarden kunnen zijn. Ze gaan samen op verkenning, delen hun ontdekkingen ('Deze muziek *moet* je horen!'), stemmen hun kledingstijl op elkaar af, gaan naar dezelfde evenementen... Uit onderzoek blijkt hoe een sterk netwerk van vrienden **groeiversterkend** werkt en jongeren beschermt tegen allerlei mentale problemen, waaronder eetstoornissen. Tegelijkertijd kunnen vrienden ook een risicofactor zijn. Denk maar aan een te sterke prestatiegerichtheid binnen de klas, bikkelharde concurrentie rond uiterlijk en gewicht, of een

foute manier van omgaan met heftige emoties (wat kan leiden tot pestgedrag). Al die dingen kunnen heel destructief zijn en een evenwichtig groeiproces moeilijker maken.

De **sociale omgeving** van jongeren is nog nooit zo breed geweest als nu. Tieners laten zich niet enkel inspireren door de jongens en meisjes uit hun klas of hun buurt, maar krijgen dagelijks onwaarschijnlijk veel input en staan via sociale media in contact met eindeloos veel mensen. Via fictiereeksen en films, maar vooral via sociale media krijgen jongeren ook steeds meer **beeldmateriaal** te verwerken. Groot worden wordt daar vaak wat eenzijdig getoond. Afhankelijk van welke accounts je volgt, krijg je impliciet de boodschap dat 'slank zijn' het ultieme doel is. Er is nu meer aandacht voor diversiteit dan enkele jaren geleden en popsterren zien er niet meer allemaal hetzelfde uit. Maar het prepubertaire lijf van jonge meisjes – mager, opgeschoten, smalle heupen en benen – wordt nog altijd vaak naar voren geschoven als het volwassen ideaalbeeld voor vrouwen. Het gespierde, bijna overtrainde lichaam is dan weer het 'schoonheidsideaal' voor mannen. En dat is niet onschuldig. De impliciete boodschap is vaak: je

bent hoe je eruitziet. Het lichaam wordt voorgesteld als iets maakbaars, kneedbaars, iets dat je zelf voor elkaar moet krijgen en waar je gerust een beetje voor mag afzien. Die 'maakbaarheid' van het lichaam staat haaks op groei. Groei is niet iets dat je 'onder controle' moet hebben of moet sturen. De natuur gaat zijn weg. Tieners die te veel meegaan in het idee van maakbaarheid en die hun lichaam proberen te forceren, zijn vaak overdreven gefocust op hun uiterlijk.

Sociale media maken vandaag ontegensprekelijk deel uit van de leefwereld van jongeren. **Sociale netwerksites** zijn fundamenteel anders dan traditionele media: de gebruiker zelf staat op de voorgrond, niet (enkel) een professioneel model. Veel andere gebruikers zijn leeftijdsgenoten – vaak gaat het om vrienden en 'vrienden van vrienden' – die de meest aantrekkelijke foto's van zichzelf online delen. Heel vaak worden die beelden vooraf bewerkt of voorzien van een flatterende filter. Het ideaalbeeld dat op die manier gecreëerd wordt door 'bekenden' heeft nog veel meer impact op jongeren dan foto's van onbereikbare, internationale supermodellen. Het lijkt bedrieglijk 'haalbaar' om er ook zo uit te zien.



Naar schatting 89 tot 96 procent van alle westerse jongeren ouder dan dertien jaar zit op **sociale media**, en dat meer dan twee uur per dag. Ook de groep van prepubers, die jonger zijn dan dertien jaar en dus in principe nog niet toegelaten zijn op sociale platformen, is massaal aanwezig. Zeker twee derde van hen heeft al een account. Hoewel sociale media zeker ook positieve effecten kunnen hebben (verbondenheid met vrienden, gemakkelijker steun en hulp vragen, positieve feedback krijgen via likes...), is er ook reden tot bezorgdheid. Tieners die meer op socialenewerksites zitten, zouden zichzelf vaker vergelijken met anderen en dat is een risicofactor voor **lichaamsontevredenheid**.¹

Voorals de apps waarop jongeren aan de slag gaan met eigen foto's en filmpjes (YouTube, Snapchat, TikTok en Instagram) blijken meer vergelijking uit te lokken en zouden de deur openzetten naar meer lichaamsontevredenheid, eetstoornissen, sociale angst en depressiviteit. Bovendien is er weinig correctie: door de technologie achter de netwerksites worden jonge tieners blootgesteld aan eenzijdige info, waar het algoritme hen slinks naartoe leidt. Zo krijgen ze telkens dezelfde of gelijkaardige profielen en filmpjes te zien, van mensen die allemaal dezelfde ideeën of ideaalbeelden presenteren. Een goede band met hun ouders en goede contacten 'van vlees en bloed' zouden hen een beetje tegen deze **eenzijdige** beïnvloeding beschermen.²

Het is dus belangrijk dat jongeren genoeg tijd doorbrengen met echte mensen, in echte situaties. Zolang ze niet vergeten hoe normale lichamen eruitzien, met al hun imperfecties, rimpels, puistjes, haartjes en poriën, blijven ze een realistisch beeld hebben. Zich even in het zweet werken tijdens

¹ Jarman, McLean, Slater, Marques & Paxton, 2021; Myers & Crowther, 2009.

² De Vries, Vossen, Van der Kolk & Van der Boom, 2019; Amianto, Martini, Spalatro, Abbate & Fassino, 2017.

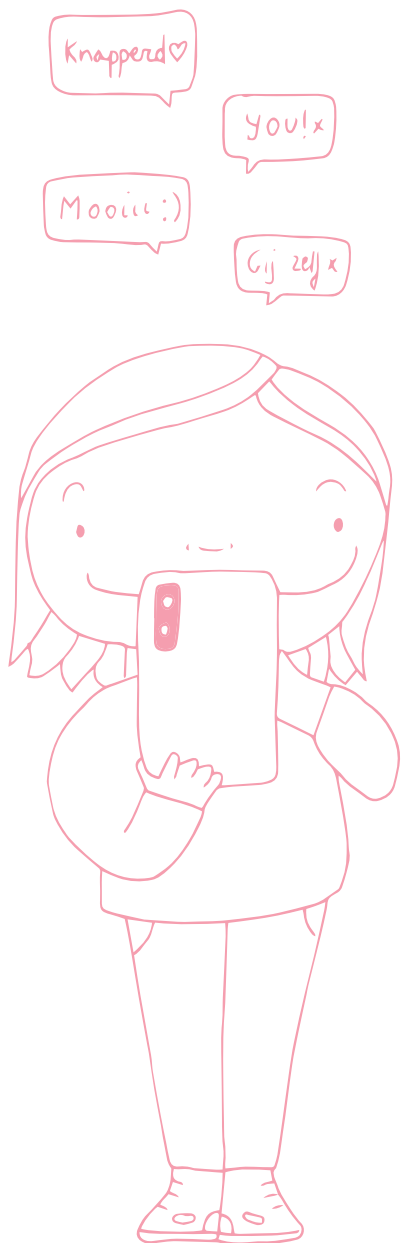
een vriendschappelijk wedstrijdje in de lokale sportclub of jeugdbeweging, of zelfs gewoon op bezoek gaan bij vrienden, kan zorgen voor een broodnodige correctie van het onbereikbare beeld dat Instagram en TikTok dagelijks op hen afvuren.

1.1.3 Psychologische groei

Groeien doen kinderen niet alleen in de lengte en op sociaal vlak, maar ook **psychologisch**. Een beeld van jezelf krijgen is een belangrijke eerste stap naar een eigen identiteit.

Niemand wordt geboren met een goed of slecht **zelfbeeld**. Dat zelfbeeld bouwt zich geleidelijk op, vooral in onze tienerjaren. Zodra ze acht jaar zijn, zijn kinderen in staat om zichzelf met anderen te vergelijken. Vanuit die ervaring groeit ook hun zelfbeeld, als onderdeel van een nieuwe eigen identiteit. Vaak is dat de eerste jaren heel positief en wat geïdealiseerd. Denk maar aan die typische wilde kinderdromen: *'Ik word later voetballer én astronaut!'* of *'Ik ga in een groot kasteel wonen!'* Ook al klinkt het als pure fantasie, het is een begin: jonge kinderen geloven in bepaalde waarden en maken keuzes.

Vaak krijgt dat zelfbeeld helaas een behoorlijke knauw tijdens de puberjaren. Al die fysieke en psychologische veranderingen en die maffe groeistorm maken veel jongeren onzeker. Ze gaan zichzelf dan ook eerder **devalueren** dan overevalueren. Bovendien gaan ze zichzelf heel selectief vergelijken met anderen. Ze hebben veel aandacht voor de successen die anderen boeken, terwijl ze bij zichzelf vooral onthouden wat (nog) niet lukt. Veel tieners krijgen daardoor het gevoel dat hun vrienden een fantastisch leven leiden, terwijl zij maar saai zijn en niets bijzonders voorstellen. Als ouder heb je daar helaas weinig tegen in te brengen... *'Mama, je snapt het niet. De hele klas doet altijd superleuke dingen in het weekend. Iedereen gaat uit tot twee uur 's nachts, in grote clubs. En ik ben de enige met doodsaaie weekends. Ik heb niets te vertellen.'* De combinatie met sociale media, waar activiteiten en situaties worden gedeeld zonder veel context en waarbij je vooral positief overkomt als je er 'goed' uitziet, is gevaarlijk. Mooi en enthousiast 'overkomen' wordt bijna belangrijker dan wat je met wie doet. Een momentopname wordt een heel verhaal. Niemand hoeft te weten dat je vijf minuten na het nemen van die uitgelaten feestfoto naar huis bent gefietst omdat je



je wat misselijk voelde en thuis onder een dekentje wilde kruipen. En al zeker niet dat het eigenlijk helemaal niet zo'n leuke avond was. Dat andere mensen positief reageren – *'Wauw, knapperd! Ziet er super uit!'* – is een succesbeleving waar veel tieners naar snakken. Dat kan voor jongeren dan ook een reden zijn om hun uiterlijk en gewicht onder handen te nemen. De hyperfocus op uiterlijk en gewicht en de overevaluatie van het belang ervan vormen vaak de basis voor allerlei eetstoornissen.

Het **uitbouwen van een identiteit** gaat nog verder. In hun groeiproces willen onze tieners 'iemand' worden. Ze maken afwegingen en keuzes over wie ze willen zijn, met de waarden en normen die ze zelf belangrijk vinden. Onderzoekers beschrijven hoe jongeren verschillende stappen zetten om tot zo'n identiteit te kunnen komen. Ze kijken om zich heen, zoeken naar voorbeelden, gaan exploreren ('Wat past bij mij?') en maken eigen keuzes, waaraan ze zich in meerdere of mindere mate binden. Dat vraagt tijd. En de weg om tot zo'n identiteit te komen is bij de meeste jongeren lang en bochtig. Als ouder kijk je toe en zie je hoe je zoon of dochter totaal verschillende kledingstijlen