Algemene voeding tips voor pubers/jong volwassenen gebaseerd op protocol voor eetstoornissen-jeugd en informatie van het voedingscentrum.

Een gezond voedingsschema voor pubers bestaat uit een gevarieerd dieet, met dagelijks producten uit de Schijf van Vijf, zoals volkorenproducten, veel groente en fruit, en zuivel. Belangrijk is voldoende vocht (water of thee), 2-3 gezonde tussendoortjes, 3 hoofdmaaltijden en de afspraak om ongezonde snacks te beperken tot het weekend.

Dagelijkse richtlijnen:

- **Brood:** 4-5 volkoren boterhammen voor meisjes en 6-8 voor jongens.
- **Aardappelen/Granen:** 4-5 opscheplepels volkorenproducten, aardappelen of peulvruchten voor meisjes, en 6 voor jongens.
- **Groente:** Minimaal 250 gram (5 opscheplepels) groente per dag.
- **Fruit:** 2 porties (200 gram) fruit per dag.
- **Vocht:** Ongeveer 1,5 liter vocht, zoals water, thee zonder suiker of melk(producten).
- **Krachtbron:** 100 gram vlees of vleesvervangers, vis, ei, of 2-3 eetlepels peulvruchten, aangevuld met 25 gram ongezouten noten.
- **Zuivel:** 3 porties zuivel en 2 plakken kaas.
- **Smeer en bakken:** 1 eetlepel bakboter of olie, en margarine op brood.

Praktische tips:

- **Zorg voor regelmaat:** 3 gezonde maaltijden en 2-3 tussendoortjes per dag helpen om ongezonde snacks te vermijden.
- **Haal gezond eten in huis:** Beperk de aanwezigheid van snoep, chips en frisdrank en koop deze alleen voor het weekend.
- **Eet samen:** Zorg voor gezellige maaltijden aan tafel, zonder afleiding van telefoons.
- **Geef het goede voorbeeld:** Eet zelf gezond en zorg voor variatie in het aanbod.
- **Betrek de puber:** Bespreek gezamenlijk wat lekker is en laat de puber ook zelf koken, zodat diegene verantwoordelijkheid leert

In een algemeen voedingsschema zou dit er als volgt uit kunnen zien:

Ontbijt	2 (meiden) of 3 (jongens) sneden bruin of volkoren brood besmeren met (dieet)margarine. Volkoren crackers mag ook maar 1 bruine/volkoren boterham = 2 volkoren crackers. Beleg en verhouding: 1x kaas en 1x zoet beleg 1 glas zuivel, 1 glas thee, eventueel met suiker
Tussendoor	Thee of koffie eventueel met suiker en melk 1 tussendoortje (bv. pakje sultana)
Lunch	3 (meiden) of 5 (jongens) sneden bruin of volkoren brood besmeren met (dieet)margarine Volkoren crackers mag ook maar 1 bruine/volkoren boterham = 2 volkoren crackers. Beleg en verhouding: 1x kaas en 1x hartig en 1x zoet beleg 1 glas zuivel, 1 glas thee, eventueel met suiker
Tussendoor	Thee of koffie eventueel met suiker en melk 1 portie fruit 1 tussendoortje (bv. 2 plakken ontbijtkoek)
Warme maaltijd	1 portie aardappelen (3-4 stuks ter grootte van een kippenei) 1 portie vlees, kip, vis of vleesvervanging 1 portie jus of saus (1 jus-/sauslepel) 1 portie groente (4 opscheplepels) 1 schaaltje zuivelnagerecht (bv. vla, yoghurt, pudding)
Tussendoor:	Thee of koffie, eventueel met suiker en melk 1 portie fruit 1 tussendoortje (bv. 2 biscuitjes)