

REDACTIONEEL

**HOE ZET JE JONGEREN VOOR DE GEZONDE KEUZE? VIJF TIPS**

Februari 2017

**HOE ZET JE JONGEREN VOOR DE GEZONDE KEUZE? VIJF TIPS.**

* **Gezondheid moet makkelijk zijn.**“Maak het makkelijk want wij zijn lui” zeggen ze zelf. Laat de omgeving aanmoedigen om gezonde snacks en gezonde maaltijden makkelijk bereikbaar te maken. Een vendingmachine met appelen en peren of verse fruitsalade? Gratis een stuk fruit op school, elke dag?
* **Gezondheid doen we samen.**Pubers zijn nu eenmaal graag samen. Samen kunnen ze veel. Ook meer bewegen en kiezen voor gezonde voeding en dranken.
* **Gezondheid moet je zien of voelen.**Jongeren leren in een korte feedbackloop, waarbij actie en reactie kort op elkaar moeten volgen om te kunnen leren. Jongeren hebben nood aan directe positieve en negatieve feedback, waardoor er een leercurve kan ontstaan naar gezond gedrag.Voorbeelden van direct voordeel laten zien zoals fietstest? Cfr auto die over kop gaat? Voelen, zien … leren.
* **Gezondheid moet dichtbij zijn.**Jongeren maken veel mee en leren van elkaar wat de leuke en minder leuke dingen in het leven zijn. In de school? In lokale sportzaal?
* **Gezondheid moet leuk zijn.**Het leven is te kort om saaie dingen te doen #YOLO (You Only Live Once) is niet voor niets al heel lang trending! Als je de aandacht wil van jongeren moet je zorgen voor een positieveen uitdagende insteek.

**Meer informatie?** www.gezondopvoeden.be

Aandachtspunten:

1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief of   
dynamische borden

2. Bronnen vermelden aub: dit is een publicatie van Logo Kempen vzw

3. Indien u een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.