



Gepubliceerd op Nieuwkoop 19-01-2020 17:03 (<https://www.wegwijzernieuwkoop.nl>)

[Wegwijzer Nieuwkoop](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Gezonde leefstijl](#) > [Voeding](#) > Voeding voor een puber

---

## Wilt u dat uw puber gezond eet?

Gezond eten geeft pubers energie en ze groeien ervan. Uit zichzelf eten pubers meestal wel veel, maar niet altijd gezond.

Kijk voor tips en trucs over gezond eten op de website J/M Ouders. Kijk ook op de website van de Nederlandse Hartstichting.

**J/M Ouders - eten en voeding**

[www.jmouders.nl/eten-en-voeding](http://www.jmouders.nl/eten-en-voeding)

---

**Nederlandse Hartstichting**

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

---

## Heeft u vragen over het gewicht van uw puber?

Kijk op de website van het Voedingscentrum. U leest daar ook wat u kunt doen als uw kind te zwaar is. Heeft uw puber een veel te hoog gewicht? Een diëtist kan helpen bij het afvallen. Erkende diëtisten vindt u in het telefoonboek en op de website Telefoongids. Hulp bij afvallen zit in het basispakket van uw zorgverzekering en bestaat uit maximaal 3 uur dieetadvies per kalenderjaar. Wanneer dit niet voldoende is, kunt u er ook een aanvullende verzekering voor afsluiten.

Let op: Informeer bij uw zorgverzekering naar de voorwaarden en vergoedingen voordat u een afspraak met een diëtist maakt.

**Telefoonboek**

[www.telefoonboek.nl](http://www.telefoonboek.nl)

---

**Telefoongids**

[www.detelefoongids.nl](http://www.detelefoongids.nl)

---

## Heeft uw puber een eetprobleem?

Ga met uw kind naar de huisarts. Uw huisarts kan uw kind verwijzen naar de juiste hulp.

Op de website van Buro PUUR vindt u een handleiding voor ouders van kinderen met een eetprobleem.

Uw kind zelf kan terecht op de website Proud2Bme.

### Proud2Bme

[www.proud2bme.nl](http://www.proud2bme.nl)

---

### Buro PUUR - handleiding voor ouders

Handleiding voor ouders van pubers met een eetprobleem.

[www.buropuur.nl/handleiding-voor-ouders](http://www.buropuur.nl/handleiding-voor-ouders)

---

## Eet uw kind steeds minder of juist heel erg veel?

Eet uw kind steeds minder of juist heel erg veel? Geeft uw kind vaak over na het eten of eet het heel veel in korte tijd? Wacht niet af, maar zoek direct hulp voor uw kind. Ga naar de huisarts.

## Gaat het door een eetprobleem niet goed met de gezondheid van uw kind?

Een eetkliniek kan hulp bieden. Heeft uw kind een behandeling nodig? Ga naar de huisarts voor een verwijzing. Meld uw kind daarna telefonisch aan bij een eetkliniek.

Wegwijzer Nieuwkoop is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Nieuwkoop](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

Heeft u via Wegwijzer Nieuwkoop geen antwoord op uw vraag gevonden? Vraag hulp aan onafhankelijk cliëntenondersteuner Johnny Versteeg.

Bel op werkdagen naar 06 10 73 43 75 of stuur een e-mail naar [j.versteeg@meezhn.nl](mailto:j.versteeg@meezhn.nl).

[Over Wegwijzer Nieuwkoop](#)

