

IK BEN EEN BEETJE TE DIK...

MAI VAN DE DAG

Lieve Francine,

Ik ben een beetje te dik.

Mijn moeder zegt dat ik een beetje minder moet gaan snoepen, maar dat lukt niet.

Ik ben bang dat ze me gaan pesten op school. Tot nu toe hebben ze er nog nooit wat van gezegd, maar ik ben bang dat ze dat wel gaan doen.

Ik vind het ook niet leuk dat ik niet al die skinny-jeans aan kan. Dat is echt heel jammer.

Groetjes van Kimberly (12 jaar)



Lieve Kimberly,

Survivaltips voor als je (een beetje) te dik bent:

- 1 Ga vooral niet op dieet, dat heeft alleen maar een tegenovergesteld effect: op den duur word je er dikker van (en chagrijnig!)
- 2 Eet gezond en regelmatig en beweeg!
- 3 Laat alle frisdrank en gezoet sap staan. Drink in plaats daarvan (kruiden)thee en water.
- 4 Spreek met jezelf af dat je maar 1 of 2 keer per dag iets zoets of vets/zouts snoept (en dan natuurlijk niet een hele zak Engelse drop of zo)
- 5 Vraag aan je vader/moeder of ze gezonde knabbels voor je in huis willen halen, bijvoorbeeld: worteltjes, komkommer, fruit, rijstwafels.

En verder: wat is dik? Vergelijk jezelf niet met die ienie-mienie skinny fotomodellen, dat is echt niet gezond.

In je puberteit heb je vaak een beetje extra vet: een groeivoorraadje. Dat gaat weg. Als je er tenminste gezonde eetgewoontes op na houdt, anders natuurlijk niet!

Jij weet vast zelf wel wat gezond is en wat niet.

Veel succes ermee!

Groetjes van Francine