

DRAAIBOEK / TOOLKIT VOOR GASTLES

Thema: Puberteit, Voeding en Lichaamsbeeld

Doelgroep: Leerlingen van 1e klas HAVO/VWO

Duur: 35 minuten

Ontwikkeld door: Betül Yilmaz, diëtist & body image coach, eigenaresse Ninjabī Lifestyle

1. Doel van de les

Hoofddoelen

- Bewustwording creëren:**
Leerlingen begrijpen de lichamelijke veranderingen in de puberteit en hoe voeding & beweging bijdragen aan een gezond lichaam.
- Positief lichaamsbeeld stimuleren:**
Leerlingen krijgen praktische tools om positief naar hun lichaam te kijken tijdens de puberteit.

SMART Leerdoelen

Doel	SMART-formulering
1. Fysieke veranderingen begrijpen	Aan het einde van de les kunnen leerlingen twee lichamelijke veranderingen in de puberteit benoemen en uitleggen hoe voeding of beweging hierop kan inspelen.
2. Positief lichaamsbeeld stimuleren	Aan het einde van de les kunnen leerlingen één tip benoemen die helpt om positief naar hun lichaam te kijken tijdens de puberteit.

2. Lesopbouw (35 minuten)

Tijd	Onderdeel	Werkvorm	Doel
0–5 min	Introductie & kennismaking	Klassikaal gesprek	Vertrouwen en aandacht opbouwen
5–10 min	Icebreaker + mini-quiz	Mentimeter / Kahoot	Betrokkenheid en voorkennis activeren
10–15 min	Uitleg: Puberteit, voeding & energie	Uitleg + interactie	Begrijpen wat voeding en groei met elkaar te maken hebben
15–25 min	Lichaamsbeeld & sociale media	Stellingen + gesprek	Reflectie en herkenning
25–30 min	Verstoord eetgedrag vs eetstoornis	Korte uitleg	Inzicht in signalen en preventie
30–35 min	Samenvatting + tips + anonieme vragen	Reflectie	Herhaling, verwerking, afronding

3. Lesinstructie per onderdeel

Introductie (0–5 min)

Doel: Een veilige sfeer creëren en leerlingen motiveren.

Scriptvoorbeeld:

“Goedemorgen allemaal! Mijn naam is Betül Yilmaz. Ik ben diëtist, body image coach, personal trainer en kickbokstrainer. En het leuke is: ik zat vroeger ook hier op school! Dus ik weet precies hoe het is om in jullie schoenen te staan.”

Belangrijk:

- Maak duidelijke afspraken over respect (geen oordelen, iedereen mag stil zijn).
 - Geef kort doel van de les: *“We gaan praten over hoe je lichaam verandert in de puberteit en hoe voeding, beweging en zelfbeeld daarin een rol spelen.”*
-

● Icebreaker (5–10 min)

Werkvorm: Mentimeter / mondelinge vragen

Voorbeelden:

- “Wat betekent een gezonde levensstijl voor jou?”
- “Wie ontbijt elke ochtend?”
- “Wist je dat je lichaam tijdens de puberteit soms wel 1500 calorieën meer per dag kan verbranden?”

Mini-quiz / poll ideeën:

- Wat is een voedzaam ontbijt?
A) Croissant met choco
B) Volkorenboterham + fruit + melk
C) Alleen een energiedrankje
- Hoe vaak eet jij iets na het sporten?

Leerpunten:

- ➔ Pubers hebben extra energie nodig
 - ➔ Regelmatig eten = betere concentratie & stemming
-

● Uitleg: Voeding en energie (10–15 min)

Doel: Begrip van energieverbruik tijdens groei.

Kernpunten:

- Hormonen zorgen voor groei én schommelingen in stemming en eetlust.
- Een puber verbruikt vaak 2.500–3.000 kcal per dag.
- Ontbijt = brandstof → beter concentreren.
- Als je maaltijden overslaat → futloos, prikkelbaar, slechtere focus.

Tip voor uitleg:

Gebruik een voorbeeld:

“Stel je voor: je hebt haast, slaat ontbijt over, hebt gym en daarna een toets.
Hoe voel je je dan?”

Laat leerlingen reageren en verbind hun antwoorden aan de theorie.

● Lichaamsbeeld & sociale media (15–25 min)

Werkvorm: Stellingen + mini-discussie

Uitleg (4 min):

- Hormonen beïnvloeden emoties & zelfbeeld. (Optioneel: Geef meer uitleg over welke hormonen en hoe dat dan werkt in het lichaam, invloed op humeur en fysieke veranderingen maar ook mentaal).
- Sociale media tonen vaak een vertekend beeld van ‘perfectie’.
- Zowel jongens als meisjes kunnen onzeker zijn — alleen uit dit zich anders.

Stellingen (bespreek kort):

1. “Sociale media heeft meer nadelen dan voordelen voor je zelfbeeld.”
2. “Alleen meisjes hebben een negatief lichaamsbeeld.” (→ onjuist!)
3. “Spieren kweken maakt je altijd gezonder.”

Kernboodschap:

- ➡ Vergelijk jezelf niet te veel met anderen.
 - ➡ Focus op wat je lichaam kan, niet alleen hoe het eruitziet.
 - ➡ Volg accounts die je een goed gevoel geven.
-

● Verstoord eetgedrag vs eetstoornis (25–30 min)

Uitleg (kort, helder, niet belerend):

Term	Kenmerken	Opmerking
Verstoord eetgedrag	Maaltijden overslaan, streng diëten, emotie-eten	Komt vaak voor, hoeft geen stoornis te zijn
Eetstoornissen	Extreem gedrag + mentale problemen (anorexia, boulimia, binge eating)	Altijd professionele hulp nodig

Laat hier een filmpje zien via youtube over “Emma wil leven”, is heftig, dus geef vooraf aan als er leerlingen die dit onderwerp gevoelig vinden, die dan de klaslokaal even uit mogen. <https://www.youtube.com/watch?v=iYDd33QzaE>

Stelling:

“Je ziet het altijd als iemand een eetprobleem heeft.”

→ Bespreek: vaak is dit niet zichtbaar. Leerlingen kunnen beter luisteren, niet oordelen.

 Afsluiting & reflectie (30–35 min)

Terugblikvragen:

- “Wat heb je geleerd over voeding in de puberteit?”
- “Wat kun je doen om positief te blijven over je lichaam?”

3 kernboodschappen:

1. Eet regelmatig, zeker als je veel beweegt.
2. Wees kritisch op wat je online ziet.
3. Praat met iemand als je je onzeker voelt.

Reflectieopdracht (optioneel):

Laat leerlingen op een briefje anoniem één tip of vraag schrijven:

“Wat helpt jou om positief over je lichaam te denken?”

Of:

“Wat wil je nog weten over voeding of zelfbeeld?”

4. Toolkit-materialen

Onderdeel	Beschrijving	Tip / Link
PowerPoint Of via lesson up	Dia's met visuele uitleg van groei, hormonen, voeding, sociale media, eetgedrag	Gebruik veel beelden, weinig tekst
Mentimeter / Kahoot	5–6 vragen per thema	Kies vrolijke visuals

Anonieme vragenbox	Voor reflectie of gevoelige vragen	Kan fysiek of digitaal (bijv. via Padlet)
Hand-out	Samenvatting met tips & hulplijnen	Deel na afloop uit of digitaal via school

◆ 5. Voorbeeld communicatiestijl (tone of voice)

- **Toegankelijk:** “Ik snap dat dit onderwerp soms ongemakkelijk is, maar dat is helemaal oké.”
 - **Positief:** “Je lichaam doet zóveel goed werk voor je.”
 - **Realistisch:** “Iedereen voelt zich weleens onzeker — ook volwassenen.”
 - **Empathisch:** “We praten hierover zodat jij beter begrijpt wat er in je lichaam gebeurt.”
-

◆ 6. Handige bronnen

- Voedingscentrum – *Voeding voor jongeren*
 - Proud2Bme.nl – *Lichaamsbeeld & eetgedrag*
 - NJi.nl – *Puberteit en zelfbeeld*
 - Betül Yilmaz (body image coach) – *Blogs & educatief materiaal*
-

◆ 7. Aanbevelingen voor collega-diëtisten

- **Pas aan op doelgroep:** Gebruik eenvoudiger taal bij VMBO, of ga dieper bij VWO.
- **Blijf flexibel:** De interactie bepaalt vaak de diepgang.
- **Gebruik eigen verhalen:** Dat maakt het persoonlijk en herkenbaar.
- **Werk samen met mentor/docent:** Voor nagesprekken of signalering van leerlingen met risico.

Toolkit & Draaiboek Gastles Puberteit, Voeding en Lichaamsbeeld

Ontwikkeld door: *Betül Yilmaz, diëtist – body image coach – personal trainer – kickbokstrainer*

Doelgroep: Klas 1 HAVO/VWO

Duur: ± 35 minuten

Onderwerp: Voeding, hormonen en lichaamsbeeld in de puberteit

Leerdoelen

Leerdoel 1 – Bewustzijn creëren

Aan het einde van de les kunnen leerlingen **twee lichamelijke veranderingen in de puberteit benoemen** en **uitleggen hoe voeding of beweging hierop kan inspelen**.

Leerdoel 2 – Positief lichaamsbeeld stimuleren

Aan het einde van de les kunnen leerlingen **één tip benoemen** die helpt om een **positief lichaamsbeeld** te behouden tijdens de puberteit.

Lesstructuur Overzicht

Fase	Tijd	Werkvorm	Doel
1. Introductie & afspraken	5 min	Gesprek & humor	Vertrouwen & veiligheid creëren
2. Icebreaker + voeding	10 min	Mentimeter / interactie	Begrip van energie, voeding & groei
3. Lichaamsbeeld & hormonen	9 min	Mini-college + stellingen	Inzicht in emoties & zelfbeeld

4. Verstoord eetgedrag vs. eetstoornis	7 min	Uitleg + bespreking	Bewustwording & signalering
5. Samenvatting & reflectie	4 min	Bespreking + anonieme feedback	Herhalen & afronden

1. Introductie – Verbinding maken (5 minuten)

Doel:

Een veilige sfeer creëren en leerlingen nieuwsgierig maken.

Script:

“Goedemorgen allemaal, mijn naam is Betül Yilmaz.
Ik ben diëtist, body image coach, personal trainer én kickbokstrainer.
Leuk feitje: ik zat 10 jaar geleden ook op deze school!
Dus geloof me — wat nu groot lijkt, lijkt over 10 jaar ineens heel klein.
Vandaag wil ik met jullie praten over iets wat iedereen meemaakt: hoe je lichaam verandert in de puberteit, hoe dat voelt, en wat voeding en beweging daarmee te maken hebben.”

Afspraken:

- Respect voor elkaar (geen grappen over lichamen of gewicht)
 - Je mag stil blijven, maar niet afbreken
 - Vragen mogen altijd, ook anoniem
-

2. Icebreaker + Voeding & Energieverbruik (10 minuten)

Doel:

Laten inzien waarom voeding en beweging essentieel zijn tijdens de groei.

Activiteit:

Vraag 1:

“Wat betekent voor jou een gezond lichaam of gezonde levensstijl?”

Laat enkele leerlingen antwoorden → noteer kernwoorden (energie, sporten, gezond eten).

Wist-je-dat:

Tijdens de puberteit verbrandt je lichaam soms wel 1.500 kcal méér dan bij een volwassene!

Vraag 2 (mentimeter/poll):

“Wie ontbijt er elke ochtend?”

“Wat is volgens jou een voedzaam ontbijt?”

“Wat eet jij na het sporten?”

Bespreek kort:

- Pubers groeien → meer brandstof nodig
- Ontbijt = energie voor concentratie
- Eiwitten = bouwstenen voor spieren
- Regelmatig eten helpt bij stemming & focus

Praktisch voorbeeld:

“Stel, je slaat je ontbijt over en hebt daarna gym én een toets. Hoe voel je je?”

Leerlingen herkennen: *sloom, prikkelbaar, geen concentratie.*



3. Lichaamsbeeld & Hormonen (9 minuten)

Doel:

Inzicht in emoties, hormonen en zelfbeeld.

Mini-college (4 min):

- Hormonen → groei, vetverdeling, spierontwikkeling
- Stemningswisselingen & onzekerheid zijn normaal
- Sociale media versterkt vergelijkingsgedrag

Stellingen (3 min):

1. “Social media heeft meer nadelen dan voordelen voor je zelfbeeld.”
2. “Alleen meisjes hebben last van een laag lichaamsbeeld.”

→ Laat leerlingen staan/zitten bij eens/oneens

→ Vraag: *Waarom denk je dat?*

Uitleg voor docent:

Benadruk dat jongens ook druk ervaren (spieren, fitbody).

Leg kort uit wat *body dysmorphia* is (altijd iets aan jezelf willen verbeteren).



4. Verstoord eetgedrag & Eetstoornissen (7 minuten)

Doel:

Bewustwording van signalen & verschil herkennen.

Korte uitleg:

- **Verstoord eetgedrag** = onregelmatig eten, maaltijden overslaan, streng diëten, emotie-eten
- **Eetstoornis** = langdurig patroon, controleverlies of compensatie (bijv. overgeven, overmatig sporten)

Voorbeelden:

- *Anorexia nervosa* – te weinig eten, bang om aan te komen
- *Boulimia nervosa* – eetbuien + compenseren
- *Binge eating disorder* – eetbuien zonder compenseren

Stelling (4 min):

“Het is makkelijk om te zien of iemand een eetprobleem heeft.”
→ Bespreek: vaak niet. Benoem signalen & hoe je kunt helpen.

Tip:

Gebruik empathische vragen:

“Hoe zou jij willen dat iemand reageert als jij je slecht voelt over je lichaam?”

5. Afsluiting & Reflectie (4 minuten)

Doel:

Herhalen, verbinden en afsluiten met iets positiefs.

Terug naar startvraag:

“We zagen dat je lichaam in de puberteit meer energie nodig heeft.
Voeding en beweging helpen je groeien, maar hormonen kunnen ook je gevoelens beïnvloeden.”

Kernboodschap:

- Iedereen verandert → dat hoort bij groei
- Vergelijken is normaal, maar niet nodig
- Zorg goed voor jezelf: eet, beweeg, ontspan

Positieve afsluiting:

“Je lichaam is niet je vijand, maar je teamgenoot.
Wees dankbaar voor wat het elke dag voor je doet.”

Reflectie:

- 1 tip noemen die je bijblijft
- Anonieme vraag/briefje inleveren



Benodigdheden

- Laptop + beamer
 - PowerPoint met afbeeldingen (groei, hormonen, social media, gezonde voeding)
 - Mentimeter / Kahoot / Google Forms
 - A4'tjes + pennen voor anonieme reflectie
-



Omgaan met negatieve reacties

Situatie	Wat te doen	Voorbeeldreactie
Lachen / ongemak	Normaliseren	“Snap ik, soms is dit even ongemakkelijk, maar dat is oké.”
Spottende opmerking	Respectvol bijsturen	“Laten we elkaar even respecteren — dit raakt meer mensen dan je denkt.”
Desinteresse / grapjes	Focus verleggen	“Oké, interessant punt — wie denkt daar anders over?”
Serius probleem vermoed	Nagesprek / mentor	“Ik merkte iets bij je reactie, wil je er straks even over praten?”



Tips voor collega-diëtisten / gastdocenten

- Gebruik voorbeelden uit je eigen leven of praktijk (maakt het menselijk).
 - Hou tempo hoog: elke 5–7 minuten van werkvorm wisselen.
 - Gebruik humor, maar nooit ten koste van leerlingen.
 - Sluit af met hoopvolle, positieve boodschap.
 - Geef info over hulp of betrouwbare websites:
 - www.proud2bme.nl
 - www.jouwggd.nl
-

Optioneel: Follow-up

- Stuur mentor PowerPoint + anonieme vragen om later te bespreken.
- Vraag na afloop feedback via Google Forms (zowel leerlingen als docenten).

Belangrijkste punten om mee te nemen in je presentatie

1. Maak gastlessen interactief en ervaringsgericht

- Gebruik **stellingen of een debatvorm** om jongeren actief te betrekken.
 - Bijvoorbeeld: “Wat doet het met iemand als er tegen je gezegd wordt dat je te dik bent?”
- Creëer een **veilige sfeer** waar leerlingen gevoelens durven delen.
- Wees alert en **grijp in bij respectloos gedrag**, benoem dat je het gesprek even pauzeert om respect te herstellen.

 *Relevantie voor presentatie:* laat zien dat jongeren beter leren en zich gehoord voelen als de les persoonlijk en interactief is, in plaats van puur informatief.

2. Richt je op het voortgezet onderwijs, niet op basisscholen

- Jongeren in de eerste klas zitten midden in de overgangsfase (puberteit, nieuwe sociale omgeving, onzekerheden).
- Ze zijn **mentaal bewuster** en kunnen beter reflecteren op thema's als lichaam, uiterlijk en sociale druk.
- Op basisscholen ligt de nadruk meer op **ouderbetrokkenheid** en signalering van gedrag door volwassenen.

 *Relevantie voor presentatie:* onderbouw waarom jouw gastlessen zich richten op het **voortgezet onderwijs**, waar bewustwording en open gesprek écht effect kunnen hebben.

3. Bewustwording van rolmodellen en sociale media

- Bespreek met jongeren **wie ze volgen en waarom** — laat ze nadenken over welke invloed dat heeft op hun zelfbeeld.
- Help ze onderscheid maken tussen **echte en onechte rolmodellen** (bijv. influencers versus mensen die gezonde waarden uitstralen).

💡 *Relevantie voor presentatie:* sociale media zijn een directe bron van vergelijking en druk; jongeren leren kritisch kijken helpt hen een positiever lichaamsbeeld ontwikkelen.

4. Veiligheid en empathie als kern van de les

- Zorg voor **ruimte en vertrouwen** om gevoelens te delen.
- Stel jezelf ook kwetsbaar op; dat nodigt uit tot eerlijkheid en verbinding.

💡 *Relevantie voor presentatie:* laat zien dat jouw benadering niet alleen kennis overdraagt, maar ook **mentale veiligheid en empathie** bevordert — essentieel bij dit onderwerp.

Kort samengevat:

🎯 Richt je op:

- Interactie en debat in plaats van zenden.
- Voortgezet onderwijs (start vanaf klas 1).
- Bewustwording van rolmodellen/social media.
- Creëren van een veilige en respectvolle sfeer.