

# Lekker Fit!

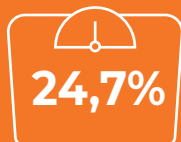
## Rotterdamse tieners



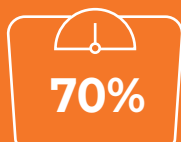
# Healthy'R

Centrum voor gedrags-  
onderzoek en ontwikkeling

## Aanleiding



van de 12- en 13-jarigen heeft overgewicht



van de jongeren die kampt met overgewicht,  
blijft hiervan last houden als ze volwassen zijn

## Vraagstelling



Waar moet de gemeente op focussen met betrekking tot het stimuleren van een gezonde leefstijl onder tieners?



## Aanbevelingen

- Fysieke activiteit en voedingsgedrag zijn zeer belangrijke gedragingen om aan te passen
- Zitgedrag en slaap zijn belangrijke gedragingen om aan te passen → neem slaapgedrag mee in nieuwe aanpak
- Gelijktijdig de psychosociale (voornamelijk motivatie) en omgevingsfactoren betrekken in interventies
- Bied hulp aan tieners in het verbeteren van hun zelfeffectiviteit en bied sociale ondersteuning bij het uitvoeren van het gezonde gedrag. Combineer dit met het versterken van hun motivatie door uitkomstverwachtingen en zelfregulerende capaciteiten van de tieners te verbeteren
- Opstellen van een actieplan voor tieners is een effectieve aanpak om goede keuzes te stimuleren
- Afstemmen op doelgroep, zoals lage SES, want dit is een voorspeller van ongelijkheden in gezondheidsgedrag
- Betrek ouders en scholen, en maak gebruik van digitale toepassingen
- Maak nudges onderdeel van je aanpak