

Meeting date: December 11, 2025, 03:00 pm

Notes

Gezondheidsperceptie en Motivatie

- De groep jongeren ziet gezondheid vooral als het vermijden van ziekte en het hebben van voldoende conditie om deel te nemen aan sociale sporten zoals voetbal, waarbij het sociale aspect belangrijker is dan structurele sportdeelname (02:05).
- De meeste deelnemers sporten onregelmatig, met wandelen als een populaire lichte activiteit die ook sociale waarde biedt (01:40)
 - Wandelingen met de hond worden vooral gewaardeerd vanwege de buitenlucht en het sociale contact
 - Uitstelgedrag en mentale barrières verhinderen structurele conditietraining, vooral cardio na krachttraining
 - Thomas benadrukt dat het sociale aspect van voetbal het bewegen makkelijker maakt dan gezonde voeding volhouden
 - De moeilijkheid om gezonde voeding vol te houden wordt erkend als een grotere uitdaging dan bewegen
- Gezondheid wordt primair geassocieerd met sporten en voeding, maar slaap krijgt ook erkenning als belangrijke factor (02:44)
 - Slechte slaap wordt vooral toegeschreven aan schermgebruik vlak voor het slapen, wat het inslapen vertraagt
 - Ondanks het bewustzijn over negatieve effecten, grijpen jongeren toch vaak naar hun telefoon vanwege sociaal contact en afleiding
 - De mentale drive ontbreekt om schermtijd significant te verminderen, ondanks dat velen het zonde van de tijd vinden

Voeding en Prijsbewustzijn

- De prijs en beschikbaarheid van gezonde voeding vormen een grote barrière voor gezonde keuzes, vooral binnen de schoolomgeving waar ongezonde snacks makkelijker en goedkoper zijn (04:00).

- **De schoolkantine en supermarkt stimuleren vooral de aankoop van goedkope, ongezonde producten zoals frikandellenbroodjes en vette panini's (13:30)**
 - Gezonde broodjes zijn vaak te duur (rond 5 euro), wat leidt tot de voorkeur voor goedkopere, minder gezonde opties van rond 1,50 tot 2 euro
 - Jongeren vinden het sociaal ongemakkelijk om gezonde snacks zoals fruit te pakken tijdens school
 - Er is een duidelijke wens om meer betaalbare, lekkere en gezonde broodjes aan te bieden in de schoolomgeving
 - Een deelnemer suggereert dat gezond beleggen van broodjes haalbaar is, maar de kant-en-klare broodjes bevatten vaak veel deeg en vet
- **Bewustwording over voeding groeit vooral als jongeren zelf boodschappen doen, vaak beïnvloed door thuisgewoonten (09:00)**
 - Gezonde eetgewoonten thuis zorgen voor meer gezonde keuzes bij zelf boodschappen doen
 - Het contrast met schoolkantine benadrukt de behoefte aan betere gezonde opties tijdens de schooldag
 - Ongezonde tussendoortjes worden vaker gekozen vanwege gemak en sociale druk, ondanks schuldgevoelens bij sommigen

Slaap en Schermtijd

- Slaaptekort en het wisselende slaappatroon vormen een belangrijk probleem, versterkt door het hoge schermgebruik in de avonden, wat de kwaliteit en het ritme van slaap verstoort (16:00).
- **Deelnemers geven aan dat hun bedtijd sterk varieert, afhankelijk van school- en werkdruk, wat leidt tot slechte slaapkwaliteit (17:30)**
 - Het onregelmatige slaappatroon veroorzaakt vermoeidheid en maakt het moeilijk om een vast ritme aan te houden
 - Thomas benoemt een vicieuze cirkel waarbij te vroeg opstaan leidt tot onvoldoende slaap, wat het volgende slaappatroon verstoort
 - Een deelnemer merkt op dat sluimeren en onregelmatig wakker worden vaak voorkomt, wat het herstel verstoort
- **Schermtijd van gemiddeld 3 tot 6 uur per dag belemmert het inslapen en draagt bij aan verminderde productiviteit (15:12)**

- Jongeren willen hun schermtijd verminderen maar worstelen met het vinden van alternatieven die ontspanning bieden zonder sociaal isolement
- Sociale druk en het gemak van schermgebruik maken het lastig om bewust minder tijd aan telefoons te besteden
- Een voorstel is om na **20:00 uur** geen telefoon meer te gebruiken om het slaappatroon te verbeteren

Mentale Gezondheid en Ontspanning

- Mentale ontspanning wordt vooral bereikt door bezig te zijn en sociale interactie, maar ook door pauzes en vakantie, waarbij slaap een ondersteunende rol speelt (06:25).
- **Actief bezig zijn met sporten, school en werk draagt bij aan een beter mentaal gevoel en minder schuldgevoelens over gezondheid (06:25)**
 - Ongezonder eten leidt bij sommigen tot schuldgevoelens, maar dit is niet universeel
 - Pauzes, zoals koffiepauzes, worden belangrijk gevonden om mentaal te resetten en productief te blijven
 - Vakantie en afleiding zorgen voor mentale ontspanning en verminderen stress
- **Sociale invloeden spelen een grote rol in gezondheidskeuzes, waarbij vrienden vaak ongezonde keuzes stimuleren en familie juist gezonde keuzes aanmoedigt (09:04)**
 - Moeders worden genoemd als belangrijke beïnvloeders voor het gezond houden van het huishouden
 - Op school overheerst de invloed van vrienden en de beschikbaarheid van ongezonde producten
 - Alcoholgebruik wordt niet als groepsdruk ervaren, maar als sociale solidariteit binnen vriendengroepen (10:18)

Verbeteringswensen en Oplossingen

- De groep wil vooral betere slaapstructuur, minder schermtijd en gezondere, betaalbare voeding op school, met een duidelijke behoefte aan praktische en sociale ondersteuning (20:00).
- **Verbetering van slaap wordt gezien als prioriteit, met de wens voor een vaste structuur en minder schermgebruik in de avond (20:00)**
 - Een voorstel is om digitale adviezen of een app te gebruiken die na 20:00 uur schermgebruik beperkt
 - Sommigen geven aan dat het zonder telefoon slapen het beste zou zijn, maar het sociale aspect bemoeilijkt dit

- Giel noemt een smartwatch als hulpmiddel om slaap- en waakritme te monitoren voor meer bewustwording
- **Motivatatie en bewustwording worden genoemd als sleuteluitdagingen, waarbij een app of systeem kan helpen om gezonde gewoonten bij te houden (21:00)**
 - Een hobby vinden wordt gezien als mogelijke stimulans voor gezonder gedrag
 - Er is een gedeeld gevoel dat de schoolwinkel minder ongezonde producten moet aanbieden en gezondere alternatieven moet promoten
 - De groep erkent dat eigen keuzes essentieel zijn, maar dat de omgeving en aanbod een grote rol spelen in gedrag
- **Algemeen verlangen naar balans tussen gemak, prijs en gezondheid drijft de wens om gezonde producten aantrekkelijker en betaalbaarder te maken (13:59)**
 - Gezonde opties moeten zowel lekker als betaalbaar zijn om jongeren te verleiden tot betere keuzes
 - Sociale factoren zoals het samen eten en het gemak van pakken spelen een grote rol in het koopgedrag
 - Slaap- en schermtijdverbeteringen worden gezien als haalbare doelen met de juiste tools en begeleiding

Action items

Yannick

- Beginnen met cardio-training om conditie te verbeteren en dit consequent volhouden (16:00)
- Stel voor jezelf regel in om na 20:00 uur geen telefoon meer te gebruiken om slaapkwaliteit te verbeteren (20:10)

Guido

- Breng bewustwording van schermtijd in praktijk, probeer schermgebruik bewust te beperken en vast te houden (16:20)

Thomas

- Zet in op het verbeteren van slaapstructuur door ritme aan te passen en op vaste tijden naar bed te gaan (16:20)

Unassigned

- Aanpassing van het aanbod in schoolkantines en supermarkten om betaalbare, gezonde broodjes en snacks prominenter en aantrekkelijker aan te bieden (13:30)

- Overweeg een app of smartwatch te gebruiken om slaap- en schermtijdmonitoring te faciliteren ter ondersteuning van gezondheid (21:00)