

## **Samenvatting:**

### **Dunne modellen: voorbeeld voor de jeugd**

Het verschil tussen het plus size model en het 'dunne' model staat op de dag van vandaag veel in de schijnwerpers. Het plus size model, ook wel bekend als de 'mag het een aantal maatjes meer zijn-model', blijkt een revolutie te zijn, die door wil gaan breken in modeland. Tegenwoordig kom je dit veel tegen op social media, in de bladen, in reclames en op straat. Maar het zijn de slanke modellen die een gezonde levensstijl nastreven. Dit maakt hen een inspiratiebron voor het aanmeten van een gezonde levensstijl.

### **Jongeren stimuleren**

De 'gewone modellen' van nu worden vaak ongezonder dun verklaard. Ze krijgen woorden als 'skelet' naar zich toegegooid en op social media hebben ze het soms zwaar te voorduren met negatieve reacties. Dit terwijl de modellen over het algemeen juist een gezonde levensstijl hebben. Ze sporten en eten 'clean'. Ze zijn bewust bezig met hun lichaam en hun gezondheid. Ze eten namelijk gezond eten, trainen hard, en nemen voldoende slaap, zo meldt het blad Voeding.

Dit zou een goed voorbeeld kunnen zijn voor de jongeren onder ons. Jongeren kunnen namelijk juist worden gemotiveerd door deze modellen. Volgens het HBSC-onderzoek (Health Behavior in School-aged Children) is bij 12,5% van de middelbare scholieren in de leeftijd van 12- 16 sprake van overgewicht. Dit betekent dat er nog te veel jongeren kampen met overgewicht.

Er moet gezorgd worden dat een gezonde levensstijl als normaal wordt gezien. Wel is het van belang om realistisch te kijken naar wat haalbaar is, want een model heeft meer tijd en hulpmiddelen voor het realiseren van haar lichaam.

### **Wat is eigenlijk een gezonde levensstijl?**

Voordat we een gezonde levensstijl als normaal kunnen beschouwen, moeten we weten wat dit precies inhoudt. Velen kunnen nu denken aan bekende namen als Sonja Bakker of Rens Kroes, ook wel bekend om haar powerfood. Een gezonde levensstijl zorgt ervoor dat je zowel geestelijk maar ook lichamelijk als persoon goed in je vel zit.

Helaas krijg je een gezonde levensstijl niet cadeau, je zal er de tijd voor moeten nemen en ervoor moeten werken. Er is geen pil, drankje, recept etc. waar je moeiteloos gezond van wordt. Je bereikt het juist door gezond te eten en te bewegen.

Gezonde voeding bestaat uit voedingsmiddelen die dicht bij de natuur staan, denk aan

groente, fruit, water peulvruchten, noten, gevogelte, vette vis en oliën. Het bewegen is goed om calorieën te verbranden. Het verbranden hiervan kan op veel manieren zoals, wandelen, huishoudelijke taken, klussen of op de fiets naar je werk. Daarnaast spelen er ook mentale aspecten mee, bijvoorbeeld wanneer je niet lekker in je vel zit. Dit heeft dan gevolgen voor je eet- en beweegpatroon.

Het feit dat modellen slank zijn, betekent niet dat ze niet eten. Ook zij moeten voldoende voeding binnen krijgen om hun werk te kunnen doen. Het is van belang om te beginnen met een goed en stevig ontbijt, hierdoor heb je de rest van de dag minder trek. Voor de lunch eten de modellen geen brood, maar eten ze salades of gezonde smoothies. Ook bij het avondeten zijn de groentes het belangrijkste van de maaltijd. Tot slot hebben de modellen als snack fruit, groente of noten, verder drinken ze water en thee. Wanneer je steeds lichte tussendoortjes en gezonde maaltijden hebt waar de juiste voedingsstoffen in zitten, heb je de basis van een gezonde levensstijl!

### **De andere kant**

Er zijn modellen die obsessief bezig zijn met hun lichaam en dit kan leiden tot anorexia nervosa. Er zijn verschillende factoren die oorzaak kunnen zijn voor het ontstaan van anorexia nervosa. Je kan er 'aanleg' voor hebben in je persoonlijkheid en/ of er is een nare gebeurtenis voorgevallen. Eigenlijk heeft anorexia niets van doen met dik of dun zijn met wel of niet eten. Het gaat om de manier waarop je met jezelf omgaat, met anderen en de wereld om je heen.

Conclusie is dat modellen weinig tot geen invloed hebben op meisjes die een eetstoornis aan het ontwikkelen zijn. Dit komt omdat karakter en persoonlijkheid de oorzaak zijn van de eetstoornis. Daarentegen kunnen de modellen van nu juist een voorbeeld zijn voor de jeugd, omdat zij gebruik maken van een gezonde levensstijl. Een gezonde levensstijl staat voor gezonde voeding, voldoende beweging en voldoende nachtrust. Dit zijn punten waar wij allemaal, dik of dun, aan kunnen werken en die we door moeten geven aan de volgende generatie.

**Opdracht: Schrijf een Samenvatting van maximaal 350 woorden.**