

Inhoud

Eetgedrag en gewicht



- Focus op gezondheid, focus niet op gewichtsverlies en geef geen anti-vet boodschappen.
- Focus op eetcompetenties: Gestructureerd, Gevarieerd, Genoeg en Gezellig. Ga NIET mee in hypes die voedingsmiddelen uitsluiten.
- Zorg voor boodschappen die bijdragen tot een positief lichaamsbeeld. Focus niet te veel uiterlijk maar beschrijf ook talenten, successen en krachten van de persoon.
- Wees kritisch voor extreme lichaamstransformaties en wat de persoon daarvoor heeft moeten doen. Vermijd het idealiseren of ophemelen van probleemgedrag (of eetstoornissen)
- Concretiseer een gezonde leefstijl ruim: A.L.L.E.S. Vermijd taal over kwantificeerbare details: maten, gewichtsgegevens, BMI, aantal uren lichaamsbeweging, aantal calorieën dat geconsumeerd werd.
- Communiceer over de link tussen gezondheid en een gezonde leefstijl. Vermijd om de incorrecte link te leggen tussen gewicht en gezondheid.
- Breng de complexiteit van eet-en gewichtsproblemen in kaart. Suggereer niet dat aanpak van eet/gewichtsproblemen makkelijk gaat als je het maar genoeg 'wil'.
- Gebruik person-first language: man met overgewicht in plaats van de obese man.
- Benadruk het belang en het nut van hulpverlening en voeg informatie toe over beschikbare hulp: <https://eetexpert.be/hulp/ik-zoek-hulp/>