

De mythe van het lijnen



Wat is lijnen?

Minder energie opnemen dan je nodig hebt, om gewicht te verliezen zonder dat dit medisch nodig is ('op dieet gaan').

Waarom is lijnen een mythe?

- Op lange termijn kom je meestal meer bij dan voor je begon met lijnen.
- Dus, snel gewichtsverlies kost veel moeite, zonder blijvend resultaat.
- Ook zorgt lijnen voor negatieve effecten op je lichaam, je welbevinden en sociale leven.

Het alternatief?

Focus op een gezonde leefstijl:

- Afwisselend eten
- Leuk bewegen
- Lief zijn voor jezelf
- Emoties hanteren
- Slapen



Effect op je lichaam

- Als je lijnt, neemt je spiermassa af. Zo heeft je lichaam minder energie nodig om te functioneren.
- Maar wanneer je terug meer energie opneemt door normaal te eten, kom je snel terug bij.
- Dit komt doordat de spiermassa die je kwijt bent, het overschot aan energie niet meer gebruikt.
- Daarom is het belangrijk om spiermassa te behouden als je je leefstijl aanpast.



Effect op hoe je je voelt

Op korte termijn is er euforie als je afvalt. Op lange termijn is er teleurstelling en een gevoel van onmacht omdat de kilo's er weer aanvliegen. Zeker als ontevredenheid met je lichaam de motivatie is voor lijngedrag, kan het opnieuw bijkomen een extra deuk in je zelfbeeld geven.



Effect op je sociaal leven

Eetmomenten gebeuren in een sociale context. Maar als je 'op dieet' bent, is controle bij het eetmoment erg belangrijk. Dat kan spanningen geven in het contact met anderen. Die sociale stress kan leiden tot vermijding van samen eten en leuke uitstapjes doen waarbij je zult moeten eten.

Wist je dat ...

- Je leefstijl meer zegt over je gezondheid dan alleen je gewicht?
- Gewicht veel minder controleerbaar is dan wat 'dieethypes' ons doen geloven?
- Je op lange termijn net zwaarder kan worden als je je gewicht controleert door je calorieën erg te beperken of maaltijden over te slaan?
- Focussen op gezond gedrag goed is voor je gezondheid en welbevinden op korte én op lange termijn?
- Een gezonde leefstijl leuk kan zijn, omdat het ook goed is voor je psychische en sociale gezondheid?

Stap voor stap

- Een gezonde leefstijl bouw je stapsgewijs op.
- Kies 1 kleine verandering die je gemakkelijk kan volhouden.
- Als dit goed gaat, kan je een volgende kleine verandering maken.
- Zet de stap die voor jou op dat moment belangrijk én haalbaar is.
- Samen met je gezin of een vriend gezondere keuzes maken is extra leuk en motiverend.
- Bij Gezond Leven vind je inspiratie en tips!

Een frisse news



Papa Jens (46) moedigt zijn zoon (17) al een tijd aan om meer te bewegen, zonder succes. Dit jaar pakt het gezin het anders aan. Ze wandelen elke dag na het avondeten een blokje om. Als gezinsactiviteit! Al is het maar 10 minuutjes, het doet iedereen deugd.

Een appeltje voor de TV



Patrick (27) snackt 's avonds na het sporten veel voor TV. Hij eet telkens meer dan hij eigenlijk zou willen. Hij neemt zich voor om een kom met hapklare stukjes fruit in de keuken klaar te zetten.

Maak er een soepje van



Marie (35) heeft twee lieve dochters van 5 en 8 jaar. Door de gezellige drukte merkt Marie dat ze weinig tijd en energie heeft om gezond te leven. Daarom maakt ze 's avonds bij de opruim een kom soep klaar die ze eet bij de lunch. En dient als vieruurtje voor haar dochters.

Eetexpert is het Vlaams Kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen. Heb je een vraag rond dit thema? Zoek je begeleiding? Wij zoeken graag mee naar hulp die bij je past.

Mail naar secretariaat@eetexpert.be voor meer informatie en verwijfsadressen.





Aan tafel

Tips voor ouders

"Aan tafel! Het eten is klaar!"

Mama's en papa's in Vlaanderen eten 's avonds vaak samen met hun kinderen aan tafel. Wat een goede gewoonte! Een gezellige sfeer aan tafel helpt kinderen om zich goed te voelen. Hier vind je tips over communicatie rond eten die je deze avond aan tafel kan uitproberen!

Ouders kiezen waar,
wanneer en wat
kinderen eten, kinderen
kiezen of en hoeveel ze
eten.

De gouden eetregel

Waar? Bv. iedereen eet aan tafel.

Wanneer? Hoofdmaaltijden zijn ontbijt, lunch en avondeten verspreid over de dag. Dit kan je aanvullen met twee tot drie tussendoortjes. Let erop dat je kind geen hoofdmaaltijden overslaat. En ook dat kinderen enkele uren laten tussen het eten om hun maag te laten rusten.

Wat? Als ouder kies jij ook wat je kind eet. Volg de richtlijnen van de nieuwe voedingsdriehoek om evenwichtige maaltijden klaar te maken (groenten als basis).

Kinderen kiezen zelf hoeveel

Geef bij het opscheppen eerst een kleinere portie. Wanneer een bord te vol ligt, is dit vaak weinig aantrekkelijk als het kind geen grote eetlust heeft. Het bord moet niet leeg. Een tweede portie mag. Als hij of zij meer wil, reageer dan positief en geef gerust extra groenten bij. Als ouder beslis jij waarmee je kind zijn buikje kan vullen.

Tot ongeveer 6 jaar weet het lichaam van gezonde kinderen zelf hoeveel energie het nodig heeft. Wanneer kinderen meer moeten eten dan ze willen (bord leegeten), leren ze af om naar hun lichaam te luisteren. Dat kan ervoor zorgen dat kinderen als ze ouder worden te veel eten.

Ouders geven het goede voorbeeld

1. Zet je neer aan tafel om te eten, en eet samen met de anderen
2. Creëer een ontspannen sfeer aan tafel en praat over leuke dingen
3. Kook thuis en probeer eens nieuwe groenten uit
4. Schep een kleine portie op je bord
5. Eet rustig, met kleine hapjes en kauw langzaam
6. Concentreer je op het maaltijdmoment, niet op de krant of de televisie. Leg je gsm even weg
7. Controleer het eetgedrag van je kind niet te veel (kind beslist hoeveel het eet)
8. Af en toe een lekker extraatje mag (verbied geen specifiek eten)

Slimme verkooptrucs

Verbieden van bepaald eten helpt niet. Wanneer iets niet mag, zullen kinderen soms stiekem snoepen. Wat verboden is, wordt net extra aantrekkelijk. Het is dus oké om af en toe snoep, chips en koek te eten wanneer dit deel uitmaakt van een evenwichtig eetpatroon.

Gebruik de slimme verkoopstrucjes. **Variatie en 'in het zicht' leggen** is verleidelijk. Dat kan van pas komen bij eetgedrag dat je wil stimuleren.

- Kies één soort snoep of chocolade, zorg voor weinig variatie
- Zet snoep en chocolade in een verre kast, uit het zicht
- Leg verschillende soorten fruit in het zicht (vb. appels, druiven, aardbeien)
- Leg verschillende soorten groenten in het zicht (vb. tomaatjes, komkommer, paprikareepjes)
- Leg flesjes water op een plaats waar iedereen langskomt in huis

Positief lichaamsbeeld

Praat op een positieve manier met je kind (en met jezelf). Heeft je kind een maatje meer? Zeg dan nooit iets negatiefs over de lichaamsvorm of het gewicht van je kind. Dat voelt aan alsof het kind het niet goed doet of niet geliefd is. Link sport nooit aan gewicht of afvallen. Bewegen doen we omdat het leuk is! Verbied geen snoep, chips en frisdrank want kinderen krijgen er dan juist méér zin in. Elk kind mag hier af en toe van eten. Kinderen met overgewicht moeten niet afvallen, maar een stabiel gewicht houden. Ze groeien snel. Een gezonde leefstijl kan wonderen doen:

- Regelmatig eetpatroon
- Dagelijks bewegen
- Om het half uur even rechtstaan
- Een goede nachtrust
- Tijd nemen om te ontspannen

Gezond leven doen we vooral om energie te hebben voor wat we graag doen in ons leven. Dansen, zingen, reizen, spelen, klimmen, knuffelen,... En af en toe ook genieten van lekkere dingen samen met de mensen die we graag zien. Ontspannen en bewust omgaan met eten is een kunst die elk gezin op hun eigen manier invult. Hopelijk inspireren deze tips jullie om iets nieuws te proberen!

Zomerlijf

Tips voor ouders



Zwembroeken, slippers, hittegolf... De zomervakantie is begonnen! Speelt je kind onbezorgd in het zwembad? Staat je tiener voor de spiegel omdat die short de cellulitis niet bedekt? Selfies bewerken en de beste online posten? Tijdens de zomer komen thema's rond schoonheidsidealen, lichaamsbeeld en sociale vergelijking soms boven.

Hoe ondersteun je je kind hierin?

Positief lichaamsbeeld

Geef de boodschap dat het lichaam van je kind oké is zoals het er nu uitziet, en leg uit dat het lichaam ervoor dient om te doen wat je graag doet. Verschillen tussen mensen zijn normaal en maken de wereld mooier, en niemand hoeft zich te schamen over zijn lichaam!

Probeer als ouder je eigen lichaam te aanvaarden. Schenk aandacht aan wat je mooi vindt aan jezelf, berg die innerlijke criticus op, en draag de kledij die jij wil dragen. Geef je kind zo een sterk voorbeeld.



Ons lichaam doet zo veel voor ons

Een positief lichaamsbeeld bestaat uit een waarderende, aanvaardende en respectvolle attitude tegenover het eigen lichaam op verschillende vlakken. Zeg ook eens iets over deze aspecten van het lichaam van je kind:

Uiterlijk (Hoe zie ik eruit?)

- Mooie lach, leuk haar, toffe outfit, ...

Gezondheid (Hoe fit voel ik me?)

- Energie hebben, lichaam functioneert goed, ...

Lichaamsbewustzijn (Welke signalen krijg ik?)

- Voldaan zijn na maaltijd, slaperig 's avonds, emoties opmerken, ...

Functionaliteit (Wat kan ik doen?)

- Dansen, wandelen, springen, op reis gaan, ...

Plezier (Waarvan geniet ik?)

- Frisse douche, van de zon genieten, knuffel, ...

Gezondheid zit vanbinnen

Wist je dat je gezondheid en fitheid niet altijd van iemands uiterlijk kan afleiden?

Gezond leven gaat om gedrag, niet om uiterlijk.

Er zijn mensen met een maatje meer die gezonder leven dan mensen met een kleinere maat. Andersom kan ook. Leer je kind dat gezond zijn gaat over hoe regelmatig je eet, hoe ontspannen je eet, beweegt en leeft, en hoe regelmatig je slaapt is.

Toon je kids dat je leven betekenis krijgt door dingen te doen die je graag doet en waar je je sterk in voelt. Je hoeft er niet uit te zien als een topmodel om je succesvol en gelukkig te voelen.

Wat met sociale media?

Sociale media gebruiken heeft zowel positieve als negatieve effecten. Er is veel contact met vrienden en inspiratie van over de hele wereld. Maar er is ook sociale vergelijking en onzekerheid. Dit kan zorgen voor een gevoel van 'niet goed genoeg zijn' of 'niet zo mooi als anderen zijn'.

Enkele richtlijnen voor je kids:

- Leg actief contacten met vrienden en volg personen/pagina's die je een goed gevoel geven. Passief scrollen door foto's van anderen kan het zelfbeeld negatief beïnvloeden, let daar dus mee op.
-
- Volg rolmodellen die gewaardeerd worden voor hun persoonlijkheid en kennis, die niet voldoen aan een bepaald schoonheidsideaal.
-
- Volg mensen die een hobby of passie delen, die niets te maken heeft met uiterlijk of gezondheid. Bv. muziek, kunst, huisdieren, do it yourself (DIY), interieur, fotografie, ...
-
- Ontdek een diversiteit aan lichamen en culturen. Zo krijg je meer respect voor je eigen lichaam en dat van anderen. Zoek bijvoorbeeld via deze hashtags: #bodypositive #bodypositivity #bodydiversity #bodydiversitymatters



Zomer survival kit

- Laat je kind kleding dragen die hij/zij comfortabel vindt
- Zorg ook op vakantie voor een regelmatig eetpatroon en start de dag met een goed ontbijt
- Neem evenwichtige tussendoortjes mee op pad
- Kijk kritisch mee naar beelden die je kind op sociale media ziet, en praat hierover met je kind als deze een negatief lichaamsbeeld uitlokken
- Geef géén negatieve commentaar op de lichaamsvorm van jezelf en anderen
- Geniet van je vakantie!

Gezonde leefstijl

Tips voor ouders

Je hoort en leest het overal: werk aan een gezonde leefstijl. Het kan zelfs beschermend zijn voor eet- en gewichtsproblemen. Wat is dan precies een gezonde leefstijl voor kinderen en jongeren?

Een gezonde leefstijl bestaat niet enkel uit wat je eet en hoeveel je beweegt, maar ook:

Regelmatig eetpatroon aanhouden

Veel jongeren slaan het ontbijt over om af te vallen, terwijl dit er net voor kan zorgen dat ze bijkomen. Jongeren die regelmatig ontbijten beginnen met meer energie aan hun dag. Een regelmatig eetpatroon bestaat uit drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en avondeten), eventueel aangevuld met twee à drie evenwichtige tussendoortjes per dag.

Voldoende slapen

Wanneer je kind voldoende slaapt, heeft het overdag energie om te spelen en fysiek actief te zijn. Een vermoeid kind zal sneller de neiging hebben om meer te eten of te snoepen om extra energie binnen te krijgen.

Rekening houden met honger- en verzadigingsgevoel

Controleer niet te sterk op hoeveel je kind of jongere eet (zowel bij 'veel' als bij 'weinig' eten). Zeker jonge kinderen voelen goed aan hoeveel energie ze nodig hebben, afhankelijk van hun groei.

Goed voor jezelf zorgen

Hierbij hoort een positief lichaamsbeeld, en een zelfbeeld dat gevoed wordt door vaardigheden en hobby's waar je kind goed in is (en niet enkel door het uiterlijk). Daarnaast is het belangrijk dat je kind verschillende manieren leert kennen om met zijn of haar emoties om te gaan, en dat het leert om steun te zoeken bij familie, leerkrachten of vrienden.

Tips voor ouders

Samen aan tafel: De **gezinsmaaltijd** is een moment om gezellig samen te zijn en “bij te tanken”, lichamelijk én emotioneel. Tijdens de vakantieperiode is het extra fijn om samen aan tafel te zitten, eventueel buiten in het zonnetje.

De zomerperiode kan (vooral bij jongeren) voor extra onzekerheden zorgen: stel mythes rond voeding en lijnen aan de kaak (bv. de mythe “van aardappelen word je dik”). Je kan je kinderen **correcte informatie** rond voeding en beweging geven, door je te baseren op de voedingsdriehoek en bewegingsdriehoek (zie www.gezondleven.be).

Ga zwart-wit denken rond voeding tegen. Beschouw voedingsmiddelen op zich niet als gezond of ongezond. Te hoge of te lage inname kan wel ongezond worden. Van de ene voedingsgroep heb je namelijk meer nodig dan van de andere. Varieer en maak bewuste keuzes volgens de groeinoden van je kind.

In de zomer verlopen de dagen wat minder gestructureerd dan tijdens het schooljaar. Probeer toch een **regelmatig eetpatroon** aan te houden, zodat je kind niet de hele dag loopt te “grazen”.

Ondanks de warme nachten, is het belangrijk dat kinderen en jongeren **voldoende slapen**. De hoeveelheid slaap die een kind nodig heeft is afhankelijk van de leeftijd en verschilt van kind tot kind. Toch wordt aangeraden om niet minder dan 8 uur slaap per nacht te hebben.

De zomer en de vakantieperiode zijn de ideale gelegenheid om buiten te spelen, te fietsen, enzovoort. **Bewegen** houdt je kind fysiek en mentaal fit en geeft zuurstof aan de hersenen. Daag je kind uit voor plezierige fysieke activiteiten en maak deze op maat van de ontwikkelingsfase waarin je kind zich bevindt. Sporten staat in het teken van sociaal contact en plezierbeleving, leg geen link tussen bewegen en calorieën verbranden. Probeer het aantal uren schermtijd (wat vaak samengaat met stilzitten) te beperken.



Een gezonde leefstijl houdt in dat je je lichaam wilt geven wat het nodig heeft. Je eet en beweegt om je gezond en fit te voelen.

De focus verschuift van gewicht (en vaak slankheid of gespierdheid) naar gezondheid. Hiermee bevorder je een ruimer beeld van gezondheid dan puur het uiterlijke.

Gezond gewicht

Tips voor ouders



Alweer een nieuw schooljaar, wat vliegt de tijd! Je kleine schat wordt groot. Als mama of papa wil je het beste voor je kind, dat hij of zij opgroeit tot een gezonde en goed aangepaste volwassene. Hoe ondersteun je je dochter of zoon als je een eet- of gewichtsprobleem vermoedt? Hoe versterk je kinderen zonder problemen zodat ze zich optimaal kunnen blijven ontwikkelen?

Gewicht en gezondheid zijn geen synoniemen

Dit is een belangrijke nuancering: gewicht is maar een stukje van je gezondheid. Het zegt niet alles. Gezondheid is afhankelijk van **vele factoren** waarbij gewicht er één is. Ook goed functioneren op psychisch vlak (ontspannen omgaan met eten en bewegen) en op sociaal vlak (mee kunnen doen met anderen) is een onderdeel van gezond leven. Ook zonder je te focussen op het gewicht kan je gezonder worden door leefstijlverandering. Gemakkelijk? Nee, het is een geleidelijk proces. Samen met je gezin kleine veranderingen maken werkt het best. Verder vind je tips.

"Gezondheid betekent een toestand waarin een persoon zich goed voelt op fysiek, sociaal en psychisch vlak, en gaat niet enkel om de afwezigheid van ziekte" (WHO)

Gebrek aan wilskracht?

Een te hoog gewicht wijten aan gebrekkige wilskracht is stigmatiserend en kan daarom een gewichtsprobleem net erger maken. Je helpt er niemand mee door te zeggen dat hij of zij 'gewoon' wat meer moet bewegen en wat minder eten. Zo simpel is het niet. Iemand met overgewicht kan gerust een gezonde leefstijl hebben. Er zijn heel wat hindernissen bij pogingen tot gewichtsverlies:

- Je lichaam werkt je tegen als je probeert af te vallen.
- Lijnen (diëten om af te vallen) kan overeten uitlokken.
- Lijnen is een risicofactor voor eetstoornissen.

Gezond leefgedrag leidt tot een betere gezondheid. En dat is het uiteindelijke doel :)

Thuis, een gezonde en positieve basis

Praat met je kind over gezond leefgedrag in plaats van over gewicht. Geef het goede voorbeeld door dit ook voor jezelf te doen. Geef aandacht aan gezond gedrag van jezelf en je kind.

“Wat goed dat je je fruit hebt opgegeten”.
“Flink dat je zo goed mee hebt gestapt naar de supermarkt”.

Benadruk dat elke kleine stap een goede stap is.
“Ik weet dat je witloof niet zo lekker vindt dus ik ben trots dat je toch geproefd hebt”.

Eet evenwichtig volgens de principes van de voedingsdriehoek (www.gezondleven.be).

Er is geen 'verboden voedsel'. Van het ene heb je meer nodig dan het andere, maar dat betekent niet dat je nooit chips of chocolade mag eten. Een gezonde leefstijl betekent een evenwicht vinden waarbij je je ontspannen voelt, zonder angst- of schuldgevoelens.

Waar vind ik goede informatie?

Over eten en gezond zijn heeft iedereen een mening. De ene voedingshype na de andere, onrealistische schoonheidsidealen en vrienden of familie die je vertellen wat je moet doen. Geloof niet zomaar wat je leest in de media. Vaak lees je dat iets 'wetenschappelijk bewezen' is, terwijl dit eigenlijk gebaseerd is op één onderzoek dat niet veralgemeend kan worden. Vertrouw op betrouwbare bronnen (zie onderstaand kadertje) om je voedingskeuze op te baseren. Geef deze kennis mee aan je kinderen.

- www.gezondheidwetenschap.be
- www.gezondleven.be
- www.eetexpert.be
- www.kindengezin.be
- www.voedingscentrum.nl

Motiveren in plaats van moetiveren

Wist je dat je je kind kan helpen om zelf voor gezond gedrag te kiezen? Dit kan je doen door rekening te houden met deze 3 principes:

- **Zelf kiezen:** Bied je kind keuzes aan die bij zijn of haar leeftijd passen. Laat je kind bv. kiezen uit 3 gezonde tussendoortjes. Of laat je kind bepalen welke sportkledij hij of zij graag draagt.
- **Zelf doen:** Versterk het 'yes, ik kan het' gevoel. Dit kan je doen door structuur te bieden. Spreek je verwachtingen duidelijk uit, bv. "Ik heb graag dat je 1 keer proeft van de spruitjes". Kleine, haalbare uitdagingen geven je kind het gevoel dat hij of zij goed bezig is. Zo worden gezonde keuzes automatiseren.
- **Erbij horen:** Stel vragen aan je kind en leef je in in zijn of haar perspectief. Als je kind iets moeilijk vindt, durf hier dan samen bij stil te staan en bedenk originele oplossingen. Meegaan in de fantasie? Leuk! Snij de boterhammen in leuke vormen en versier met plakjes komkommer, tomaat of ei. Met oudere kinderen kan je onderhandelen en compromissen maken over de regels thuis, zoals "Een keer per week mag jij een nieuw recept voorstellen dat ik zal klaarmaken".

Motivatie

Tips voor ouders



Je wil natuurlijk het allerbeste voor je kind, maar soms lijkt het zo moeilijk om het goed te doen. Je kind is niet altijd zo gemotiveerd om gezonde keuzes te maken. Toch kan je door kleine aanpassingen al een gezond verschil maken voor je gezin, én voor jezelf. Hoe help je je kind om mee gezonde keuzes te maken?

Om je kind te motiveren moet hij of zij...

Zelf kunnen kiezen

- Het voelt goed als je dingen kan doen die aansluiten bij je eigen ideeën, waarden, doelen en interesses. Motivatie komt als je zelf kan kiezen waar je voor gaat en een gevoel van vrijheid hebt.

Verbondenheid voelen met anderen

- Kinderen en jongeren hebben de behoefte om relaties op te bouwen met anderen, zich geliefd te voelen en een gevoel van geborgenheid en intimiteit te ervaren.

Haalbare doelen hebben

- Om het zelfvertrouwen en de inzet van je kind een boost te geven, werk je met haalbare doelen. Als je kind succes voelt, smaakt dat naar meer. Een doel mag uitdagend zijn, maar ga stap voor stap.

Goede dagelijkse gewoontes

Een kind neemt gemakkelijk gedragingen over van de omgeving. Gebruik deze invloed op een positieve manier.

Als je als ouder regelmatig een stuk fruit eet, zal je kind ook sneller een stuk fruit nemen. Stiekem kijkt je kind over je schouder mee hoe jij je leven organiseert en hoe jij dingen aanpakt. Je kind zal mee veranderen als jij, als ouder verandert.

Maar dit werkt ook omgekeerd: Je kan niet van je kind verwachten dat hij/zij gedrag verandert als de andere gezinsleden ongezonde gewoonten behouden.

Dit geldt zowel voor keuze van voedingsmiddelen als voor de regelmaat van eten, plaats van eten, snelheid van eten,...

Tijd voor wat nieuwe afspraken?

Zo groeit motivatie

Groeien en nieuw gedrag aanleren gaat via een wisselwerking tussen het kind en de omgeving. Een gezonde, positieve omgeving die voldoet aan de noden van het kind stimuleert om gezonde keuzes te maken.

Kinderen hebben ook belangrijke basisnoden waaraan voldaan moet zijn om zo'n keuzes te leren maken. Het helpt niet om je kind onder druk te zetten, te verplichten, te straffen of uit te dagen.

Naast jouw eigen gezonde gedrag als voorbeeld kan je je kind helpen en stimuleren om zelf gezonde keuzes te maken door aandacht te geven aan de drie basisnoden (zelf kunnen kiezen, haalbare doelen hebben en betrokkenheid voelen).

Als je als ouder hiermee rekening houdt, zal je merken dat je kind vanuit zichzelf meer gemotiveerd zal zijn om zijn of haar gedrag aan te passen. Geef je kind het gevoel dat hij of zij in overleg met jou zelf mag kiezen en eigen doelen mag bepalen.

Praktische tips

- Kies voor een **rustig eetmoment**. Eet elke dag op een vaste plaats en hou de sfeer leuk en luchtig. Zo kan je kind uitkijken naar de eetmomenten.
- Laat je kind **zelf kiezen hoeveel hij of zij eet**. Dwing je kind niet om te eten maar stimuleer om te proeven. Jij als ouder kiest wat je kind op het bord krijgt.
- **Verbied geen voedingsmiddelen**. Wanneer iets niet mag, wil je kind dit net méér. Zinnen als 'snoep niet' zet mensen juist aan om wél te snoepen, omdat het woord 'snoepen' dit idee activeert. Of er nu 'niet' achter staat of niet, je denkt al aan snoepen.

Moedig gezond gedrag aan, wat niet mag hoeft je niet in de kijker te zetten.
Geef liever een gezonde keuze zoals
'neem je graag een appel of een banaan mee naar school?'

Wees zelf een **dappere ouder**: proef af en toe zelf ook eens van voeding die je minder graag lust.

Aan de feesttafel

Tips voor ouders

Spannend, het is weer december! Voor veel kinderen en jongeren is dit een speciale periode. Cadeautjes, gezelligheid, familiebezoeken, nieuwe gerechten op het menu en met oudjaar langer opblijven. Het kan tegelijk leuk en verwarrend zijn. Uitgebreide feestmenu's, nieuwe gerechten, en sommige tafelgesprekken kunnen zorgen voor paniek bij jongeren. Op deze fiche vind je tips om je kind te ondersteunen in deze prikkelende tijd!

Omgaan met opmerkingen over uiterlijk en gewicht

We maken het allemaal wel eens mee, die ene nonkel, tante of opa die een opmerking maakt over je uiterlijk of gewicht. We lachen dat weg, maar die opmerking blijft achteraf soms in je hoofd spelen. Ook voor je kind zijn zo'n opmerkingen confronterend. Herken je onderstaande situaties?

- Opa: "Amai meisje, hoeveel weeg jij nu?"
- Tante José: "Je ziet er zo goed uit zeg, je bent precies veel vermagerd?"
- Nicht Els: "Ik ben vorige maand veel afgevallen met dit dieet, misschien moet jij dat ook eens proberen?"
- Nonkel Freddy: "Bij jou zijn er ook wat kilootjes bij zie ik!"



Zo reageer je op een positieve manier naar je kind:

- Je kind hoeft niet te antwoorden op vragen over zijn gewicht en uiterlijk.
- Opmerkingen over gewicht zijn ingebakken in onze cultuur, maar niet gepast.
- Geef het goede voorbeeld: verwijst niet naar familieleden, vrienden of vreemden op basis van hun uiterlijk of kledingmaat.
- Geef geen commentaar op het afvallen of bijkomen van familieleden die je lang niet hebt gezien. Je weet niet wat de reden voor de verandering is.
- Vraag hoe het écht met iemand gaat, waar dat hij of zij graag mee bezig is de laatste tijd.
- Verleg de aandacht van uiterlijk en gewicht naar andere thema's zoals hobby's, werk, vrienden, huisdieren, leuke activiteiten ...

Omgaan met gedachten rond de feesttafel

Hoewel velen naar feesten uitkijken, kan de feesttafel een bron van onzekerheid zijn. Uitgebreide kerstmenu's, eten klaargemaakt op een manier die je kind niet gewoon is, zoveel lekkers dat je kind al dan niet aan zijn neus voorbij laat gaan ... Hoe ga je hiermee om?

- **Behoud de eetstructuur en sla geen maaltijden over.** Honger hebben, terwijl je soms last hebt van eetbuien, kan het moeilijk maken om met alle lekkere hapjes die voorbij komen om te gaan.
- **Verhoog het controlegevoel door je voor te bereiden.** Je kind of jongere zal zich zelfzekerder voelen als hij of zij weet wat er gaat gebeuren en op welke manier. Het kan helpen om samen op voorhand het menu te overlopen. Ook kan je overleggen met de kok als je kind of jongere specifieke verzoeken heeft.
- **Vertrouw op het honger- en verzadigingsgevoel van je kind.** Controleer je kind dus niet te sterk op hoeveel het eet (zowel bij 'veel' als bij 'weinig' eten). Focus vooral op de gezellige contacten aan tafel.
- **Schrap 'moeten' en 'niet mogen' uit je woordenboek.** Geef je kind of jongere de vrijheid om te proeven van alle lekkernijen die op de feesttafel staan. Is proeven en nieuwe smaken ontdekken moeilijk? Voorzie geen apart menu, maar voor iedereen aan tafel een haalbare side dish. Heb je een kind dat het moeilijk heeft met portiegrootte (te kleine of te grote porties)? Dan kan je bij jonge kinderen helpen bij het opscheppen. Met jongeren kan je op voorhand afspreken wiens bord ongemerkt als 'voorbeeldbord' dient.

Geniet van de kleine dingen

- De feestperiode gaat over zoveel meer dan eten. Samen zijn met familie, gezelligheid, genieten van de kleine dingen ...
- Hou je verwachtingen bij de feestdagen realistisch. Focus op wat goed gaat in het hier-en-nu.
- Zet je masker af en toon je kind dat hij of zij gerust mag zeggen hoe het écht gaat.
- Laat je kind zien dat je make-up, haar en outfit niet perfect moeten zijn wanneer het gezin zich klaarmaakt voor een feest.



Breng structuur in de feestdrukte

- Hou het dagelijks ritme zoveel mogelijk hetzelfde tijdens de feestdagen. Hou bv. de bedtijden en eetmomenten zo veel mogelijk op hetzelfde tijdstip.
- Vooral voor jonge kinderen is het fijn om te werken met een week- of maandkalender waar de belangrijke momenten op staan: pakjesavond, langer opblijven met oudjaar, kerstfeest bij oma en opa, ...
- Maak duidelijke afspraken met je kinderen en communiceer duidelijk over je verwachtingen.

Deel je zorgen

Maak je je zorgen over het eetgedrag en/of lichaamsbeeld van je kind?

Zoek je professionele hulp voor je dochter of zoon?

Wij helpen je om de juiste hulpverlener te vinden in je regio.

Mail naar secretariaat@eetexpert.be