

# 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](http://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](http://www.gezondheidwetenschap.be)
- [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)
- [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)
- [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)
- [www.voedingscentrum.nl](http://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".