Kinderen en overgewicht

Een actieplan voor ouders

Remy Hirasing
Monique Gouwerok

Colofon

©2007 Rean uitgeverij
Alle rechten voorbehouden

Omslagontwerp/tekeningen:
Rene Jokhan

Vormgeving binnenwerk:
Gerard Smit

ISBN nummer: 978-90-5669-111-0
NUR-code: 860

Uitgeverij Rean

Deze uitgave is te bestellen door
• 10,- over te maken op
rekeningnmr 14004 t.n.v.
St. Naomi o.v.v. Overgewicht.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden in deze uitgave.

Voorwoord

Neem een willekeurige schoolfoto van 25 jaar geleden en het valt op hoeveel slanker de kinderen waren. De toename van overgewicht, vooral bij kinderen, is zeer zorgwekkend. Steeds meer kinderen krijgen op steeds jongere leeftijd ouderdomsdiabetes en hebben grote kans op andere aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, leverkwalen, etc. Eén op de twintig mensen met overgewicht overlijdt zelfs aan de gevolgen ervan. Daar moeten en willen we wat aan doen. Tien (inmiddels al 14) grote organisaties hebben twee jaar geleden het Convenant Overgewicht ondertekend en het actieplan Energie in Balans opgesteld. Het doel: de gezonde keuze gemakkelijker maken.

Het Kenniscentrum Overgewicht speelt een belangrijke rol in de kennisontwikkeling over overgewicht en de ontwikkeling van actieplannen en protocollen. Er is veel onderzoek nodig om het complexe probleem van een verstoorde energiebalans op te lossen. Maar er is geen tijd te verliezen. Kinderen met overgewicht moeten **nu** begeleid worden om erger (obesitas) te voorkomen. Kinderen die (nog) niet te dik zijn, moeten een gezonde leefstijl ontwikkelen, om overgewicht tevoorkomen. Dit boek biedt ouders van (dikke) kinderen een handleiding voor de preventie en bestrijding van overgewicht. Het is gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke inzichten en sluit aan op de begeleiding vanuit de gezondheidsinstellingen. Het is een zeer informatief boek, met een heldere, eenvoudige boodschap: laat kinderen veel bewegen en gezonder eten en drinken. Dus niet de vier c's (chips, cola, chocola en computer), maar de vier b's: **b**orstvoeding, ont**b**ijten, **b**ewegen en **b**uiten spelen.

Als voorzitter van het Convenant Overgewicht, maar ook als vader, sporter en levensgenieter beveel ik dit boek van harte aan. De Convenantpartijen zullen hun uiterste best doen om een gezonde leefstijl voor u en uw kind aantrekkelijk en gemakkelijk te maken. Onder andere door een gezonder aanbod van tussendoortjes, meer fiets- en speelgelegenheden, betere informatie en voorlichting.

Paul Rosenmöller
Voorzitter Stuurgroep Convenant overgewicht

*In het Convenant Overgewicht participeren: Centraal Bureau Levensmiddelenhandel, Consumentenbond, Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie, Koninklijke Horeca Nederland, MKB-Nederland, Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, Ministerie van Volksgezondheids, Welzijn en Sport, Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie, Stichting AGF Promotie Nederland, Vereniging Nederlandse Cateringorganisaties, Vereniging van Waterbedrijven in Nederland, Vereniging Inzake Distributie en Diensten door Automaten en apparaten, Vereniging VNO-NCW, Zorgverzekeraars Nederland.A*

Inhoudsopgave

Voorwoord **blz 3**

Inhoudsopgave **blz 4**

Inleiding **blz 6**

Hoofdstuk 1: Het plan van aanpak **blz 7**

Wat kun je verwachten van dit boek? blz 7
Geen eenvoudige klus blz 7

Hoofdstuk 2: Is je kind te dik? **blz 9**

Kijken naar de groeicurve blz 9
Kijken naar de BMI blz 10
Mollige baby's blz 11
Mollige kleuters blz 11
Erfelijkheid blz 11
Overgewicht en obesitas blz 12

Hoofdstuk 3: **blz 13**
De oorzaken en gevolgen van overgewicht

Hoe ontstaat overgewicht? blz 13
Vetter eten blz 13
Minder beweging blz 14
Medische klachten nu blz 14
Medische klachten later blz 15
Eens dik, altijd dik? blz 15
Sociale problemen blz 16

Hoofdstuk 4: De vier actiepunten **blz 17**

Meer bewegen
Daarom bewegen kinderen minder blz 17
Hoe pak je het aan? blz 17
Ontbijten Hoe pak je het aan? blz 23
Minder frisdrank. Hoe pak je dat aan? blz 25
Minder televisiekijken; waarom trekt het zo? blz 27
Hoe pak je het aan? blz 31
Ook de computer uit blz 31
Televisie op de kamer blz 31
Eten voor de televisie blz 32

Hoofdstuk 5: Verstandig eten **blz 33**

Drie maal per dag blz 33
Kant-en-klaar maaltijden blz 33
Aan tafel zitten blz 34
Tussendoortjes blz 34
Snoepen met verstand blz 35
Eetdagboek blz 36
Blik in de trommel blz 37
Traktaties blz 37

Hoofdstuk 6: Omgaan met verleidingen **blz 38**

Ken de valkuilen blz 38
Reclame blz 38
Blijf een kritische gebruiker blz 39
Buiten de deur blz 39
Zelf snoep kopen blz 40

Hoofdstuk 7: Doen en doorgaan **blz 41**

Een stappenplan voor een geslaagde aanpak blz 41
Hoe gemotiveerd ben je? blz 42
Ouders bepalen de regels blz 43
Inspraak voor je kind blz 45
Geef het goede voorbeeld blz 46
De kracht van belonen blz 47
Doortrappen bij tegenwind blz 49
Je plannen bijstellen blz 50
Blik op jezelf blz 51
Vergeet jezelf niet blz 52
Doe het samen blz 52

Hoofdstap 8: Alles op een rij blz 53

Geraadpleegde literatuur blz 56
Over de auteurs blz 57
Bijlagen blz 58

Inleiding

Overgewicht is letterlijk en figuurlijk een uitdijend probleem. Steeds meer kinderen kampen met overgewicht. In 2004 was ongeveer 14 procent van de jongens en 17 procent van de meisjes te zwaar. En dat niet alleen: ook zijn kinderen op steeds jongere leeftijd te dik. Zo heeft 15 procent van de meisjes op vijfjarige leeftijd al te maken met overgewicht. Verder valt op dat dikke kinderen steeds dikker worden. Dikke kinderen nú zijn zwaarder dan dat dikke kinderen zo'n 15 jaar geleden waren. Dit is een zorgwekkende ontwikkeling. Want overgewicht vormt een groot risico voor de gezondheid. Het is van belang om overgewicht te voorkomen en daar kun je het beste maar zo jong mogelijk mee beginnen. In de eerste plaats omdat overgewicht op jonge leeftijd gerelateerd is aan overgewicht op volwassen leeftijd. Nú ingrijpen voorkomt problemen later. Maar ook omdat het eenvoudiger is om kinderen goede leef- en eetgewoontes aan te leren dan om volwassenen verkeerde leef- en eetgewoontes af te leren. Bij kinderen zijn de voeding- en bewegingsgewoontes minder ingeslepen en dat maakt veranderen nét iets makkelijker.
Er wordt op dit moment volop onderzoek gedaan naar manieren waarop overgewicht het beste voorkomen kan worden. Echter, de uitslagen van veel van deze onderzoeken laten nog even op zich wachten. Toch is het niet verstandig om dan maar passief achterover te leunen tot deze resultaten bekend worden gemaakt. Overgewicht is op dit moment zo'n groot probleem dat er nú al actie ondernomen moet worden. Want kinderen die op dit moment te zwaar zijn, kunnen niet een paar jaar wachten. Zij hebben nu recht op hulp. Daarom is dit boek geschreven. In dit boek vind je de bevindingen die tot nog toe de meest veelbelovende resultaten geven bij het voorkomen en bestrijden van overgewicht. Deze bevindingen zijn opgesteld door het Kenniscentrum Overgewicht en VU Medisch Centrum in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
Het is in de eerste plaats bedoeld voor ouders van kinderen in de leeftijd van twee tot twaalf jaar die al kampen met overgewicht. Maar dit boek kan beslist ook goed gelezen en gebruikt worden door ouders met een kind dat nu nog goed op gewicht is en die willen voorkómen dat hun kind te zwaar wordt. Het boek bevat adviezen waar iedereen - of je kind nu wel of niet te zwaar is - mee aan de slag kan. Kinderen die te zwaar zijn hebben met de adviezen en tips in dit boek een goede kans een gezond gewicht te verkrijgen. Kinderen die nog niet te zwaar zijn hebben hiermee een goede kans een gezond gewicht te behouden.
Tot slot nog dit: waar we in dit boek spreken over 'hij', bedoelen we uiteraard ook 'zij'.

Hoofdstuk 1

Wat kun je verwachten?

In dit boek zul je geen recepten tegenkomen. Evenmin vind je er calorietabellen of andere rijtjes met gezonde en magere producten die je kind vanaf nu zou moeten gaan eten. Sterker nog: je kind hoeft niet eens echt op dieet. Het gaat er namelijk niet om dat je kind nu direct veel moet afvallen, het gaat erom dat hij voorlopig even niet meer aankomt. Een kind dat in de groei is, groeit dan over het algemeen, mits er geen sprake is van ernstig overgewicht, als het ware in een goed gewicht.
De adviezen in dit boek bestaan uit vier belangrijke actiepunten. Deze actiepunten bieden de meest veelbelovende resultaten als het gaat om het voorkomen van overgewicht. Dat zijn:

1. Meer bewegen en buitenspelen
2. Elke dag ontbijten
3. Minder frisdrank en andere gezoete dranken
4. Minder televisiekijken

Voor de volledigheid willen we erbij vermelden dat hier nog een vijfde actiepunt bij hoort namelijk:

5. Borstvoeding geven.

Het geven van borstvoeding aan je pasgeboren baby (het liefst minimaal 6 maanden) helpt voorkomen dat je kind op latere leeftijd overgewicht ontwikkelt. In dit boek gaan we echter niet verder in op dit punt omdat je daar weinig aan hebt als je kind nu al wat ouder is. En we willen dit boek graag zo praktisch mogelijk houden, zodat je met de adviezen ook echt aan de slag kunt. Voor ouders die een kind verwachten of wensen is dit uiteraard wel een punt om in gedachten te houden. Wil je meer informatie over borstvoeding, kijk dan eens op www.borstvoeding.nl, een gezamenlijke site van de verschillende borstvoedingsorganisaties. Ook op *www.borstvoedingverdienttijd.nl* vind je nuttige informatie.

Geen eenvoudige klus
De vier actiepunten die hier boven staan, klinken misschien eenvoudig, de uitvoering kan nog best lastig zijn. Kinderen zijn vaak erg gehecht aan hun pleziertjes zoals televisiekijken en frisdrank drinken en zullen dan ook niet altijd staan te juichen als ze hierin ineens beperkt worden. En ook als ouder zit je vaak in

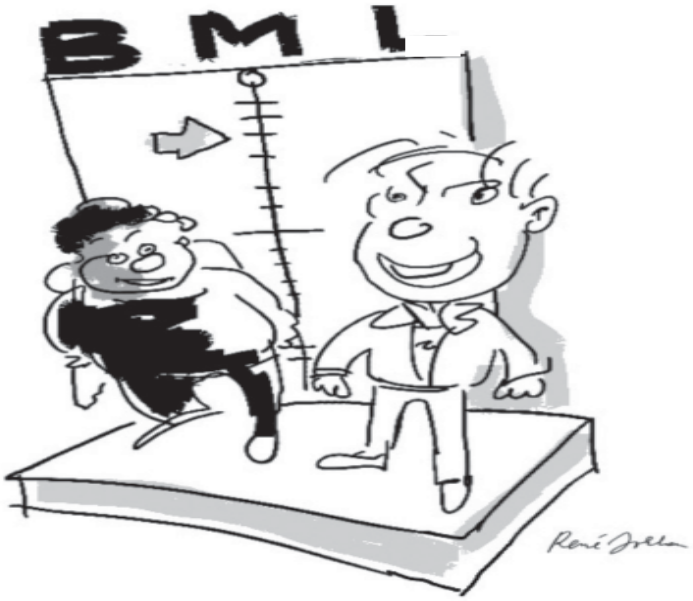
een vast leefpatroon en is het niet eenvoudig regels te veranderen en deze ook nog eens consequent te moeten naleven. Dan moet er eerst een ‘knop om’.
Die knop omzetten kun je als ouder alleen zelf doen. Hoe? Door kritisch naar de eet- en beweeggewoontes van je gezin en die van je kind in het bijzonder te kijken. Door je af te vragen of je kind daarmee kans loopt op overgewicht of misschien zelfs al wel wat te zwaar is. En vooral door je heel goed bewust te zijn van de risico’s van overgewicht. Want overgewicht tegengaan doe je voor de gezondheid van je kind.

Dit boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel gaan we vooral in op de achtergronden:
wat is overgewicht, hoe ontstaat het en wat zijn de risico’s?

In het tweede deel staan vooral de praktische tips om overgewicht tegen te gaan.

Wat zou je kunnen veranderen en hoe pak je dat aan?

Om deze praktische tips goed uit te kunnen voeren en vol te kunnen houden moet je echter consequent zijn en grenzen stellen; opvoeden dus. Daarover gaat het derde deel.



Hoofdstuk 2

Is je kind te dik?
Zelf merk je het meestal gauw genoeg wanneer je wat bent aangekomen. Zit je broek ineens onaangenaam strak, dan weet je wel hoe laat het is. En de weegschaal liegt ook al niet. Met één blik kun je zien of het weer tijd is een beetje te minderen. Maar bij een kind dat in de groei is, is het helemaal niet zo vreemd wanneer een spijkerbroek opeens niet meer past. En de weegschaal biedt ook al weinig houvast. Immers, een kind dat groeit, zal ook steeds iets toenemen in gewicht.
Je kind vergelijken met klasgenootjes dan maar? Dat gaat ook al niet op. De verschillen tussen kinderen, zelfs van dezelfde leeftijd, zijn vaak groot. Dat het ene kind een grotere kledingmaat heeft dan het andere kind, wil nog niet zeggen dat hij dan wel te dik zal zijn. Je hebt nu eenmaal grote kinderen en kinderen die wat kleiner en tengerder van bouw zijn. En daarbij bestaat er ook niet één ideaal gewicht voor elke leeftijd of lengte. Twee kinderen met dezelfde lengte kunnen in gewicht verschillen, maar toch nog allebei een gezond gewicht hebben. Kortom, bepalen of je kind te zwaar is, is niet iets wat je op het oog doet.

Kijken naar de groeicurve
Hoe beoordeel je dan wel of een kind een gezond gewicht heeft of misschien te dik is? De beste manier is om te kijken of gewicht en lengte van het kind bij elkaar passen. Op het consultatiebureau en - als een kind vier jaar is geweest - bij de schoolarts worden alle kinderen gemeten en gewogen. Ook wordt vaak de tailleomtrek van het kind gemeten. Deze gegevens worden elke keer weer bijgehouden in een groeischema. Zolang het groeischema een stabiele, stijgende lijn vertoont zonder uitschieters naar boven of beneden groeit je kind goed. Ook kan de arts of verpleegkundige zien of je kind goed groeit volgens de groeicurve. Hierop staan lijnen die aangeven wat een gemiddeld gewicht en een gemiddelde lengte zijn voor een kind van een bepaalde leeftijd. Valt een kind binnen deze percentiellijnen, dan betekent dat dat hij of zij groeit zoals de meeste andere kinderen. En dat is prima. Binnen die lijnen is er overigens wel ruimte voor verschil. Een kind dat net boven de onderste lijn zit, maar er nog wel binnen valt, is lichter dan een kind dat boven aan de curve zit. Toch hebben beiden nog een goed gewicht. Het gaat vooral om de uitschieters die boven de lijnen uitkomen. Deze geven aan dat een kind te hard groeit in lengte of gewicht. Uitschieters naar beneden duiden er uiteraard op dat een kind kleiner of dunner is dan zijn of haar leeftijdsgenootjes.

Kijken naar de BMI
Je kunt zelf ook nagaan of je kind een goed gewicht heeft aan de hand van de Body Mass Index (BMI). Dit kun je het eenvoudigste doen op de internetsite van het Voedingscentrum *(www.voedingscentrum.nl)*. Als je de leeftijd van je kind invult, aangeeft of het een jongen of een meisje is en gewicht en lengte intypt, zie je in één oogopslag of je kind een goed gewicht heeft. Je vindt de BMI-meter onder het kopje “zwangerschap en kinderen.”

Je kunt het uiteraard ook zelf uitrekenen, bijvoorbeeld met behulp van een rekenmachine. Dit doe je zo:
Stel dat je een dochter hebt van 10 jaar, die 1.38 meter lang is en 30 kilo weegt. Reken de BMI dan als volgt uit:

1. **Deel** het gewicht in kilo’s door de lengte in meter, dus 30 gedeeld door 1,38 m. is 21,74
2. **Deel** nu de uitkomst nog een keer door 1,38. Dus 21,74 gedeeld door 1,38 is 15,75.

De uitkomst is de BMI-waarde. Kijk nu op bijlage 1 achter in dit boek. Als je uitkomt op een getal boven deze waarden, is je kind waarschijnlijk te zwaar.

Ook vind je achter in dit boek een schema (nomogram, bijlage 2) waarmee je de Body Mass Index kunt bepalen. Door een liniaal te plaatsen op de gemeten lengte (links) en gewicht (rechts) lees je in het midden de BMI af. Opnieuw kun je kijken of dit getal boven de afkapwaarden komt.

Het nadeel van zelf de BMI uitrekenen is dat het opmeten van de lengte en het gewicht zeer nauwkeurig en volgens duidelijke richtlijnen moet gebeuren. Over het algemeen lukt dat thuis niet en is de BMI die je zelf uitrekent dus eigenlijk niet meer dan een indicatie. Op het consultatiebureau en bij de schoolarts weten ze precies hoe het moet én beschikken ze over de juiste meet-en weeginstrumenten. Wil je dus een echt nauwkeurige vaststelling van de BMI van je kind, neem dan contact op met het consultatiebureau of met de afdeling jeugdgezondheidszorg van de GGD bij jou in de buurt.

Tip:
Op het consultatiebureau kom je in de eerste vier jaar zeer regelmatig met je kind. De groei van je zoon of dochter wordt in

die eerste jaren dus nauwkeurig bijgehouden en met je vragen of zorgen kun je steeds terecht. Gaat je kind eenmaal naar de basisschool, dan valt hij onder de schoolarts of jeugdarts. Daar komt je kind in de hele basisschoolleeftijd maar drie keer. Veel minder dus. Mocht je je in de tussentijd zorgen maken over de groei of het gewicht van je kind dan kun je altijd contact opnemen met de GGD voor een afspraak met de schoolarts of verpleegkundige. Je hoeft dus niet af te wachten tot je weer een oproep krijgt.

Mollige baby's
Bijna alle baby's zien er rond en zacht uit. Ze hebben bolle buikjes, ronde wangen en vetkussentjes op handen en voeten, armen en benen. Dat hoort helemaal bij baby's, hoewel ook hierin verschillen zitten. Sommige kinderen zijn een toonbeeld van Hollands welvaren, anderen zijn wat kleiner en dunner van stuk. Maar feit is dat je kind in dat eerste jaar heel hard groeit. Het lichaamsgewicht van een baby verdriedubbelt maar liefst in dat eerste jaar. Geen wonder dus dat een baby er zo rond uit ziet. Meestal houdt je kind deze babymolligheid de eerste anderhalf tot twee jaar vast. Want ook dreumesen beschikken nog over zo'n bol buikje en van die stevige beentjes.

Mollige kleuters
Vaak zeggen ouders over hun te dikke kind vergoelijkend: 'Hij was als baby ook al zo mollig'. Toch is het beslist niet waar dat een stevige en ronde baby later ook zwaar zal blijven. Vanaf het tweede jaar raken kinderen namelijk snel hun babyvet kwijt. Ze bewegen meer, groeien relatief langzamer en hebben daardoor ook minder energie - dus voeding - nodig. Ook krijgen kinderen op deze leeftijd een eigen willetje en worden ze ineens zeer kieskeurig in wat ze wel en niet willen eten. Vooral gezonde producten gaan er maar moeizaam in.
Het babyvet raakt je kind na dat tweede jaar dan ook snel kwijt. Op 4-jarige leeftijd is het baby- of peutervet helemaal verdwenen. Van een kind van vijf jaar dat mollige armen en benen heeft, kun je dus ook niet meer zeggen dat hij 'zijn peutervet nog niet helemaal kwijt is'.

Erfelijkheid
'Wij zijn allebei wat aan de zware kant, dus zal ons kind dat ook wel worden', is nog zo'n veelgehoorde opmerking als het gaat om overgewicht. Vaak wordt er van uitgegaan dat de stevige bouw van een kind erfelijk bepaald is. Dat is maar voor een klein deel waar. Het is inderdaad zo dat erfelijkheid een rol kan spelen.

Vermoed wordt dat mensen met een erfelijke aanleg voor overgewicht makkelijker vet opslaan en daardoor meer kans hebben te dik te worden. Maar dat wil beslist niet zeggen dat kinderen met deze erfelijke aanleg geen gezond gewicht kunnen krijgen en behouden. Eerder is het argument 'het zit nu eenmaal in de familie en daar kunnen wij helemaal niks aan doen' een excuus om er niets aan te hóeven doen.
Of je dus kunt zeggen dat een kind de 'zware genen' van zijn ouders erft is maar de vraag. Wat een kind beslist wél van zijn ouders overneemt zijn de eetgewoontes. Als ouders zelf van vet en veel eten houden en niet zo graag sporten is het logisch dat ze dit ook overbrengen op hun kind.

Mollig of dik?

Mollig, stevig, gezet, dik, overgewicht...Er zijn nogal wat benamingen voor die extra kilo's. De ene benaming klinkt een stuk vriendelijker dan de andere. Als iemand tegen je zegt dat jouw kind last heeft van overgewicht, klinkt dat toch anders dan wanneer iemand je kind mollig noemt. Toch komt het in feite op hetzelfde neer. Overgewicht wil alleen maar zeggen dat je kind zwaarder is dan goed voor hem is. Natuurlijk kun je best blijven spreken over mollig of stevig, maar met dergelijke vriendelijke omschrijvingen bestaat de kans dat het probleem gebagatelliseerd wordt. Mollig klinkt wel schattig, maar vergeet niet dat ook een 'mollig' kind zwaarder is dan goed voor hem is.

Overgewicht of obesitas?

Je hebt vast ook wel eens de term obesitas horen vallen. Vaak worden de termen overgewicht en obesitas door elkaar gebruikt. Toch is er wel verschil. Obesitas is een ernstige vorm van overgewicht, waarbij de BMI-waarde hoger is. Obesitas is nog ernstiger voor de gezondheid, nu en op de lange termijn, en is bovendien moeilijker te behandelen.

Hoofdstuk 3

Oorzaken en gevolgen van overgewicht

Hoe ontstaat overgewicht?

Overgewicht ontstaat wanneer de verhouding tussen eten en bewegen niet in balans is. Aan de ene kant van de balans heb je de energie-inname. Om te kunnen functioneren hebben we energie nodig en voedsel levert ons die energie. Aan de andere kant staat het energieverbruik: we verbruiken die energie weer in de vorm van lichaamsbeweging. Zolang die twee in balans blijven, is er niets aan de hand. Als je bijvoorbeeld veel eet, maar ook veel beweegt, raak je die energie weer kwijt en blijft je gewicht in stand. Maar eet je veel en beweeg je weinig, dan sla je de energie die je niet verbruikt op in je lichaam. En dat kan soms onverwacht hard gaan. Een kind dat elke dag 100 calorieën extra binnenkrijgt die hij niet verbruikt, komt daar in vijf jaar tijd vijf kilo van aan. Aan die 100 calorieën zit je zo. Een minimars bevat bijvoorbeeld al 120 calorieën en met twee handjes chips zit je al aan de 100 calorieën.

Vetter eten

Eten kinderen van nu dan meer?
Nee, kinderen eten nu niet méér dan een aantal jaren geleden. Wel eten kinderen nu vetter en krijgen dus meer calorieën binnen. Zo is er een veelheid aan snacks, snoep en frisdrank op de markt in tegenstelling tot vroeger. Opvallend is dat vooral frisdrank in grote hoeveelheden wordt verbruikt. Sinds 1980 is de frisdrankconsumptie toegenomen van 64 naar 113 liter per jaar per hoofd van de bevolking. Vooral onder kinderen is frisdrank razend populair. Geen wonder ook, het is lekker zoet en het heeft vaak nog een ‘cool image’ ook.

Daarnaast is ook de leefstijl in veel gezinnen veranderd vergeleken met vroeger. Aten de meeste gezinnen zo’n dertig jaar geleden nog drie keer per dag gezamenlijk aan tafel en was de warme maaltijd een zelfbereide maaltijd met groente, tegenwoordig wordt er in veel gezinnen onregelmatiger gegeten en is er soms te weinig tijd om een verantwoorde maaltijd te koken. Het gevolg: vaker kant-en-klaarmaaltijden die calorierijk zijn. En wie even snel wat naar binnen werkt, heeft al gauw weer trek en zal eerder naar een tussendoortje grijpen. In de praktijk is dat vaker een koek dan een appel.

Minder beweging
Er komt dus meer energie in de vorm van ongezond en vet eten binnen. Maar ook aan de andere kant is de balans verstoord, want er gaat minder energie uit. Kinderen bewegen nu minder dan vroeger. Televisie en computerspelletjes vormen de grootste boosdoeners. Televisiekijken staat bij veel kinderen op nummer één als het gaat om de favoriete vrijetijdsbesteding. Kinderen brengen hun tijd dus het liefste voor de televisie of de computer door. En dat gaat ten koste van het bewegen. Zelfs opstaan hoeft niet meer zolang je de afstandsbediening binnen handbereik hebt. Ook andere vanzelfsprekende zaken waarbij bewogen wordt zijn steeds meer komen te vervallen. Even een boodschap doen? In de meeste gezinnen worden alle boodschappen in één keer gehaald en dan het liefst met de auto. Naar school of de sportclub lopen of fietsen? Veel kinderen worden met de auto gebracht door hun ouders uit tijdgebrek of omdat fietsen onveilig is. Lekker voetballen op straat? Ook dat wordt vaak onveilig gevonden of kan niet door ruimtegebrek en geparkeerde auto's. Kortom, soms zijn de gymlessen en het speelkwartier op school de enige momenten dat kinderen nog echt actief bezig zijn. En dat is veel te weinig.

De gevolgen
Overgewicht is een van de grootste gezondheidsproblemen bij kinderen. De risico's van overgewicht liegen er niet om. Ze zijn ernstig, nu en op de langere termijn en dáárom is het zaak om overgewicht serieus te nemen. Ongeacht of dik nu mooi of lelijk is en of het nu in de mode is of juist niet.

Medische klachten nu
Het is niet zo moeilijk om je voor te stellen dat een te zwaar kind niet zo lekker beweegt. Touwtje springen, voetballen, tikkertje…al die dingen die kinderen doen op het schoolplein kosten nu eenmaal meer moeite als je extra kilo's mee moet slepen. Ook is het niet leuk om te merken dat je minder snel, minder wendbaar en sneller buiten adem bent dan je klasgenoten. De lol om nog fanatiek mee te doen met voetballen of tikkertje is er dan gauw vanaf. Daarbij vormt het voor het lichaam ook een zware belasting om de hele dag extra kilo's mee te moeten torsen. Kinderen die te dik zijn, kunnen dan ook klachten krijgen aan voeten, knieën, benen en rug. Ook klachten aan het immuunsysteem, met als gevolg bronchitis of infecties aan de luchtwegen komen vaker voor bij kinderen met overgewicht. Bovendien is de kans op huidaandoeningen zoals acne, striae en schimmelinfecties in de huidplooien groter.

Medische klachten later
Maar ook op de langere termijn zijn de gevolgen groot. Als het kind volwassen is, kan het nog steeds met de gevolgen zitten van het feit dat hij als kind dik is geweest. Zo hebben volwassenen die als kind ernstig overgewicht hadden een verhoogde sterftekans, zelfs als ze op volwassen leeftijd het overgewicht kwijt zijn en wel een gezond gewicht hebben. Veel kinderen met overgewicht hebben later een verhoogde bloeddruk en lopen aanzienlijk meer kans op het krijgen van hart- en vaatziekten op latere leeftijd en op het krijgen van suikerziekte (diabetes type 2). Diabetes type 2 wordt ook wel ouderdomsdiabetes genoemd, een aandoening die vroeger eigenlijk niet voorkwam bij kinderen en jonge mensen. Ook lopen ze meer risico kanker te krijgen. Vijf procent van de kankergevallen is toe te schrijven aan overgewicht en obesitas.

Eens dik, altijd dik?
Kinderen die te dik zijn, lopen kans al die overtollige kilo's niet meer kwijt te raken. Zeventig procent van alle kinderen die kampen met ernstig overgewicht worden later te dikke volwassenen. Hebben beide ouders van het kind ook obesitas, dan is dit risico nog hoger.

Gezondheidsklachten nu	**……en later**
Gewrichtsproblemen	Verhoogd cholesterol
Bronchitis	Verhoogde bloeddruk
Huidaandoeningen	Meer kans op ouderdomsdiabetes
Sociale problemen	Meer kans op hart- en vaatziekten
Ouderdomsdiabetes	Meer kans op kanker

Sociale problemen

Oneerlijk maar waar: kinderen die te dik zijn lopen meer risico het mikpunt van pesterijen te worden. Hoewel verreweg de meeste scholen pestproblemen zeer serieus nemen en hier aandacht aan besteden door middel van klassengesprekken en pestprotocollen, is het pesten niet verdwenen. Bovendien vindt veel pestgedrag buiten de schoolsituaties plaats. Zo worden tegenwoordig veel kinderen gewoon thuis gepest via Internet en MSN, het zogenaamde cyberpesten. Iedereen die maar enigszins 'van de norm afwijkt' - wat die norm ook mag zijn - loopt kans slachtoffer te worden. Dus ook dikke kinderen.

Het pesten kan op vele manieren tot uiting komen. Van openlijk pestgedrag tot subtiel getreiter. Van een hatelijke opmerking in de gang tot een keihard 'Jij mag niet meedoen' bij het voetballen in de pauze. Vooral het buitengesloten, geminacht en afgewezen worden is voor kinderen emotioneel zwaar.

Een kind dat voortdurend afgewezen of bespot wordt vanwege zijn lichaam, kan een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Hij kan zich voor zijn eigen lichaam gaan schamen en het idee krijgen dat hij niet deugt. Immers, als andere kinderen maar vaak genoeg laten blijken dat je niet goed mee kan doen met sporten, ga je dat op den duur ook zelf geloven. En als anderen maar vaak genoeg laten merken dat je er niet leuk uitziet, moet je wel heel stevig in je schoenen staan om trots op je eigen lichaam te blijven. Zo'n negatief zelfbeeld kan een kind een leven lang blijven achtervolgen. Bovendien leidt het vaak tot emotionele problemen en gedragsproblemen die op verschillende manieren tot uiting kunnen komen.

Hoofdstuk 4

De vier actiepunten op een rij

In de vorige hoofdstukken heb je kunnen lezen hoe overgewicht ontstaat en wat de gevolgen zijn, nu en op de langere termijn. Op basis van het ontstaan van overgewicht zijn vier actiepunten geformuleerd. Hieronder lees je precies wat deze actiepunten inhouden. Ze staan niet in volgorde van belangrijkheid, maar in een volgorde die het makkelijker maakt de punten te onthouden: Beweging, Ontbijt, Frisdrank, Televisie, kortweg BOFT. Elk actiepunt is echter even belangrijk. Ze hebben geen negatieve, wel positieve neveneffecten.

Actiepunt 1:

Meer bewegen

Iedereen heeft beweging nodig. Dat is goed voor je gezondheid. Door te bewegen verbruik je energie, neemt je spierweefsel toe, heb je een betere stoelgang, heb je minder last van stress en verminder je de kans op het krijgen van chronische ziektes zoals hart- en vaatziektes, diabetes en gewrichtsklachten. Dat geldt voor volwassenen én voor kinderen. Voor kinderen komt daar nog eens bij dat ze door te bewegen hun motoriek ontwikkelen; ze leren als het ware hoe ze goed moeten bewegen. En door te bewegen, bijvoorbeeld buiten te spelen of te voetballen samen met andere kinderen, leren ze al spelenderwijs rekening te houden met elkaar. Op die manier werken ze ook aan hun sociale ontwikkeling.
Kortom, bewegen is belangrijk, maar vooral gezond.
Gelukkig vinden de meeste kinderen het leuk om te bewegen. Kinderen houden doorgaans meer van rennen, ravotten, springen en druk bezig zijn dan van stilzitten. Natuurlijk is niet iedereen hetzelfde en heeft ook niet elk kind evenveel behoefte aan bewegen - je hebt nu eenmaal denkers en doeners, rustige kinderen en drukke kinderen, kinderen die liever binnenspelen en kinderen die altijd buiten te vinden zijn - maar over het algemeen zijn kinderen graag bezig.
En toch bewegen kinderen steeds minder. Dat heeft met een aantal zaken te maken.

Dáárom bewegen kinderen minder:

1. Hoe sportief ben jezelf?

In sommige gezinnen is actief bezig zijn en sporten een onlosmakelijk deel van het leven. Als de ouders houden van wandelen, fietsen, buiten zijn en actieve dingen ondernemen ligt

het voor de hand dat hun kinderen dit overnemen. Ook zij zullen van bewegen en sporten houden, want goed voorbeeld doet goed volgen.
Andersom geldt dat natuurlijk ook voor kinderen die uit een gezin komen waarin men niet zo actief is, waarin eerder de auto dan de fiets gepakt wordt en waarin sporten vooral iets is waar je op de televisie naar kijkt. In die gezinnen zullen kinderen misschien ook wat 'luier' zijn en niet zo veel van sporten en bewegen houden. Ook dit voorbeeld wordt gevolgd.

2. Hoe woon je?

Soms is het bewegen door de leef- en de woonomstandigheden niet altijd voor de hand liggend. Woon je midden in de stad, dan is het vaak lastiger om een speeltuintje te vinden om te klimmen en te klauteren, een veldje waar je een balletje kan trappen of een pleintje waar je kunt fietsen of skeeleren. Ook zijn er niet altijd kinderen te vinden om mee buiten te spelen. In de stad is het drukker en soms minder veilig. Ouders moeten langer met hun kinderen mee naar buiten om ze te begeleiden en dat schiet er door tijdgebrek of gebrek aan zin vaker bij in. In buitenwijken spelen deze factoren vaak minder een rol. Er is meer speelruimte en er zijn vaak leeftijdsgenoten om mee buiten te spelen. Ook kunnen kinderen in buitenwijken wat makkelijker al op jonge leeftijd alleen naar buiten - al was het maar in de tuin - en zullen sneller hun voetbal of hun fiets pakken om buiten te gaan spelen.
Het feit dat buitenspelen in de stad wat minder vanzelfsprekend is, wil natuurlijk niet zeggen dat het dan ook niet kan. Het kost je als ouder waarschijnlijk wel wat meer tijd en inspanning omdat je je kind langer naar buiten moet begeleiden, maar het loont zeker de moeite om te kijken of er toch wat veilige speelmogelijkheden in de buurt zijn. Informeer eens bij de gemeente of bij een buurtcentrum of er activiteiten georganiseerd worden waarbij kinderen lekker kunnen bewegen.

3. Hoe vaak pak je de auto?

Werden kinderen vroeger aangespoord om op de fiets of lopend naar school, naar vriendjes of naar de sportclub te gaan, tegenwoordig nemen ouders wat eerder de auto om de kinderen weg te brengen en op te halen. Vaak geven ouders als reden tijdgebrek op. Even snel met de auto op en neer is wel zo makkelijk. Daarnaast vinden veel ouders het door de drukte in het verkeer niet veilig om hun kind alleen te laten gaan. Maar de belangrijkste reden waarom kinderen zo vaak worden weggebracht is waarschijnlijk simpelweg de beschikbaarheid van

de auto. De meeste gezinnen hebben één, vaak zelfs twee auto's. En als die toch voor de deur staat, waarom zou je hem dan niet even gebruiken?

4. Hoe vaak wordt er televisie gekeken?
In de vierde plaats zijn de populariteit van de televisie en de computer voor een groot deel schuldig aan het feit dat kinderen minder bewegen. Want alle uren die kinderen doorbrengen achter de computer en de televisie gaat ten koste van het buiten spelen. Kinderen kijken gemiddeld een half uur tot twee uur per dag televisie of zitten achter de computer. Als je na schooltijd twee uur achter de computer zit, blijft er niet veel tijd meer over om nog buiten te spelen voor het avondeten.

Wat is goed bewegen?

Buitenspelen - en op die manier meer bewegen - is één van de vier credo's in de strijd tegen overgewicht. Maar wat is nu eigenlijk goed bewegen? Is schommelen of in de zandbak spelen ook bewegen?
Om gewicht te verliezen moet er sprake zijn van matig intensief bewegen. Zo moet het dagelijks plaatsvinden gedurende een relatief lange duur; ongeveer één tot anderhalf uur per dag. Twee keer in de week gymmen op school bijvoorbeeld is te weinig. Daarnaast moet het lichaam over afstand verplaatst worden. Schommelen is dus geen ideale manier om gewicht te verliezen. Sporten zoals voetballen, judoën, zwemmen, turnen en dergelijke, maar ook actief buiten spelen, stevig wandelen of fietsen zijn wel goed.
Wel is het zo dat een kind niet alléén maar op de schommel zit of alleen maar in de zandbak speelt. Hij huppelt of holt naar de speeltuin, springt van de schommel en rent naar het volgende speeltoestel. Al met al wordt er dan uiteraard toch nog een hoop gerend en geravot.

Basisregel: Laat je kind elke dag één tot anderhalf uur bewegen en vooral buitenspelen.

Hoe pak je het aan?
Eén tot anderhalf uur op een dag matig intensief bewegen lijkt misschien veel, maar valt best mee. Met de volgende tips lukt het zeker. Bovendien zijn ze ook heel geschikt wanneer je in de stad woont en het minder makkelijk is om je kind veilig buiten te laten spelen.

Hoe pak je goed bewegen aan?

- Ben je gewend om je kind altijd met de auto naar school te brengen? Pak dan nu voor de verandering eens de fiets - waarbij je kind uiteraard zelf fietst - of ga lopend. Ben je bang dat je daardoor in tijdgebrek komt en niet op tijd op je werk kunt zijn? Kijk dan eens of je met andere ouders toerbeurten af kunt spreken. De ene keer fiets of loop jij langs hun huis en pik je hun kinderen op, de andere keer fietsen ze langs jouw huis en nemen jouw kind mee. Op de dagen dat je de kinderen niet naar school hoeft te brengen levert het je nog tijdwinst op ook.
- Moet je nog even naar de winkel voor een boodschap, neem dan de fiets of ga lopend in plaats van met de auto. Heb je nog jonge kinderen, neem ze dan mee en laat ze zelf ook lopen of fietsen. Oudere kinderen kun je er misschien al alleen op uitsturen om een boodschap voor je te doen.
- Spreek met je kind af om op woensdagmiddag en in het weekend iets actiefs te ondernemen. Dat kan een uitje naar het zwembad zijn, maar je kunt ook een fietstocht of een boswandeling maken. Probeer er iets leuks aan te verbinden. Is het mooi weer dan kun je bijvoorbeeld in plaats van de middagboterham thuis te eten deze inpakken als lunchpakketje en onderweg een leuke picknick houden. Of fiets naar een speeltuin een eindje verderop die je kind nog niet zo goed kent.
- Ook binnen zijn spelletjes te bedenken waarbij je kind actief bezig is. Achter in dit boek vind je een bijlage waarin tien leuke beweegspelletjes staan die je binnen met je kind kunt doen. Of kijk eens op de site *www.beweegkriebels.nl* voor nog meer beweegspelletjes.
- Is je kind nog geen lid van een sportclub, kijk dan eens of er in de buurt een leuke sportclub voor hem is. Als je kind niet goed weet welke sport hij leuk vindt, kun je bij verreweg de meeste sportclubs een proeflesje draaien. Op die manier krijgt je kind een indruk van verschillende sporten en kan hij beter kiezen wat bij hem past. Vind je een sportclub aan de prijzige kant, informeer dan eens bij de gemeente of er gratis sportactiviteiten voor kinderen georganiseerd worden of dat subsidie voor lidmaatschap mogelijk is.
- Spreek met je kind af dat hij elke dag als het droog is een uurtje buiten speelt. Een goede regel is dat je kind net zolang buiten speelt of beweegt als hij achter de televisie of computer zit. Dus wil je kind graag een uur computeren, zeg dan dat hij eerst een uurtje buiten moet spelen.

Tip:

Een duidelijk beeld van de tijd die je kind per dag beweegt en per dag achter de computer doorbrengt, krijg je het beste als je gedurende één week een dagboekje bijhoudt. Schrijf op een kladblok de dagen van de week. Noteer per dag alle beweegmomenten van die dag, dus ook het wandelingetje van en naar school, de boodschap die je kind heeft gedaan en het speelkwartier op school, én alle momenten dat je kind achter de computer, de televisie of de gameboy heeft gezeten. Vergelijk deze twee met elkaar. Gaat de beweegtijd en de televisietijd gelijk op of brengt je kind misschien toch meer tijd achter de televisie of de computer door? En vergelijk het ook eens met de adviezen. Beweegt je kind minimaal één tot anderhalf uur per dag en zit hij niet langer dan twee uur achter de computer?
Een dag uit zo'n dagboekje kan er als volgt uitzien:

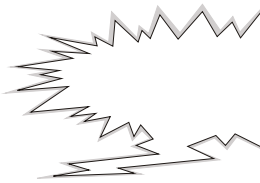
Beweegdagboekje van Jim (9 jaar)

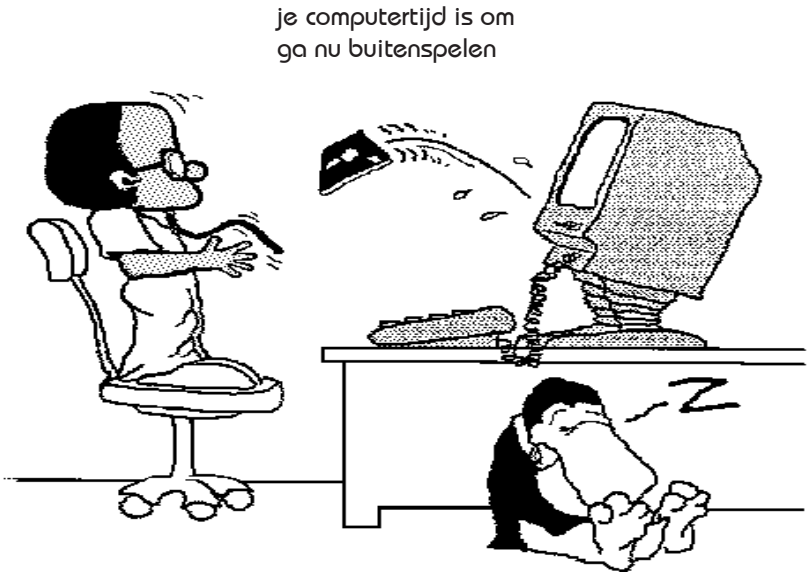
bewegen			**computeren/tvkijken**	
voor schooltijd			TV kijken	20 minuten
onderweg van huis naar school:	lopen	5 min		
op school:	buitenspelen	20 min		
onderweg van school naar huis	lopen	5 min		
tussen de middag			TV kijken	20 minuten
van huis naar school	lopen	5 min		
onder schooltijd				
van school naar huis	lopen	5 min		
na schooltijd	buitenspelen	20 min	computeren	60 minuten
na het avondeten			TV kijken	60 minuten
Totaal		**60 min.**		**160 minuten**

In dit voorbeeld zie je dat Jim veel meer tijd zittend doorbrengt - achter de computer en de televisie - dan dat hij beweegt. De verhouding tussen bewegen en zittende activiteiten is dan niet in balans. Bovendien kijkt Jim veel meer dan twee uur televisie. Als Jim een gezond gewicht wil houden/krijgen, zouden hij en zijn ouders vooral aandacht moeten besteden aan het vele en langdurige televisiekijken van Jim. Als ze dat verminderen, is de kans groot dat Jim vanzelf meer gaat bewegen en als gevolg daarvan gewicht verliest. Jim en zijn ouders zouden dan volgens de tips die staan in het hoofdstuk over televisiekijken duidelijke afspraken kunnen maken over de programma's die Jim heel graag wil zien met een maximum van in totaal twee uur. Alleen die programma's kijkt Jim nog en daarna gaat de televisie uit.

Uit een Noors onderzoek is gebleken dat veel buitenspelen erg goed is voor de lichamelijke ontwikkeling van kinderen. De onderzoekers lieten 46 kinderen in de leeftijd van 5 en 6 jaar elke dag één tot twee uur buiten spelen. Een andere groep van 29 kinderen van dezelfde leeftijd deed de gewone activiteiten op school en speelde maar af en toe buiten. Alle kinderen werden na negen maanden getest. En wat bleek? De buitenspeelgroep scoorde beter op het gebied van coördinatie, evenwicht en beweeglijkheid. Volgens de kleuterleidsters waren de buitenspeelkinderen ook creatiever in hun spel, hadden ze minder ruzies met elkaar, waren ze minder vaak ziek en beschikten ze over een grotere woordenschat en begripsvermogen.

(Bron: *www.ruimtevoordejeugd.nl*)





Actiepunt 2:

Ontbijten

Waarom is ontbijt zo belangrijk?
Veel kinderen slaan ‘s ochtends het ontbijt over. Zij gaan de deur uit zonder iets gegeten te hebben. Terwijl het ontbijt, juist voor schoolkinderen, misschien wel de belangrijkste maaltijd van de hele dag is. Als je ‘s ochtends wakker wordt heb je zo’n 12 tot 14 uur lang niets gegeten. Het eten van de vorige avond is verteerd en de energie is verbruikt. Nieuwe energie kun je dus goed gebruiken om weer een dag actief te kunnen zijn en te kunnen hollen en ravotten.
Het ontbijt is niet alleen goed om je lichaam aan de gang te krijgen, het is ook brandstof voor de hersenen. Er is namelijk een verband tussen niet ontbijten en verminderde schoolprestaties. Kinderen die niet hebben ontbeten, concentreren zich minder goed op school. Wat dat betreft kun je het vergelijken met een auto. Die doet het ook niet zonder brandstof erin.
Verder mis je als je niet ontbijt goede voedingsstoffen die in het ontbijt zitten. Vaak lukt het niet om die in de loop van de dag in te halen.
Maar bovenal is het ontbijt belangrijk als je een gezond gewicht wilt hebben en houden. Er zijn duidelijke aanwijzingen dat elke dag ontbijten voordat je de deur uitgaat het ontstaan van overgewicht tegengaat. Dat heeft vooral te maken met het feit dat iemand die niet ontbijt een paar uur later flinke trek krijgt. En in de meeste gevallen wordt die trek gestild met tussendoortjes, die snel voorhanden zijn. Vaak zoete tussendoortjes, zoals een reep of een stevige koek die veel calorieën bevatten. Bovendien heb je, als je niet ontbijt, in de loop van de ochtend vaak zo’n honger dat je meer eet dan je eigenlijk nodig hebt.

Basisregel: Laat je kind elke dag ontbijten met brood of graanproducten.

Hoe pak je het aan?

Geen tijd!

Vraag aan iemand die nooit ontbijt waarom hij of zij ‘s ochtends niet eet en de kans is groot dat tijdgebrek de reden is. Een boterham smeren, een glas melk inschenken of een kop thee zetten en even aan tafel gaan zitten kost blijkbaar teveel tijd.

Jammer, want even rustig aan tafel zitten met een boterham en een kop thee en op je gemak wakker worden is een prettigere manier om de dag te beginnen dan zonder iets te eten of te drinken de deur uit te rennen. Dat geldt zowel voor volwassenen als voor kinderen. Ook hoeft tijdgebrek helemaal geen excuus te zijn. De wekker tien minuten eerder zetten is al genoeg om even rustig te kunnen ontbijten. Als je alles wat je nodig hebt de avond ervoor klaarzet, heb je die boterhammen in een mum van tijd gesmeerd. Je kunt ze zelfs al de avond ervoor klaarmaken, zodat je ze de volgende ochtend alleen nog maar uit de koelkast hoeft te halen.

Geen trek!

Een ander veelgehoord argument tegen het ontbijt is ‘dat het niet lukt om ‘s ochtends iets naar binnen te krijgen’. Dat kan natuurlijk, hoewel het wel vaak een kwestie van wennen is. Gelukkig zijn er ook de volgende makkelijke ontbijttips voor moeilijke eters. Lukt het je kind niet om een boterham naar binnen te krijgen, probeer het dan eens met wat fruit, een bakje yoghurt, een bordje pap of cornflakes, een beschuitje of cracker. Krijgt je kind écht niks weg ‘s ochtends vroeg, geef dan een boterham mee als tienuurtje.

Elke dag ontbijten is goed om overgewicht tegen te gaan. Dat geldt dan wel voor een ontbijt met brood of met graanproducten zoals muesli of pap.
Het uit Engeland bekende stevige ontbijt met vlees en eieren bevat teveel vet en is dus minder geschikt.

Actiepunt 3:

Minder gezoete dranken

Waarom minder frisdrank?
Kinderen zijn dol op frisdrank. Het is zoet, drinkt lekker weg en is in de ogen van kinderen een stuk stoerder dan het drinken van een kopje thee of een glaasje water. Niet zo verwonderlijk dat frisdrank met stip bovenaan staat als het gaat om favoriete drankjes. Veel kinderen willen het dan ook graag mee naar school om tijdens de pauzes te drinken, in pakjes of flesjes. Vervolgens nemen zij een of twee glazen als ze uit school komen en drinken ook bij het avondeten nog een of twee glazen fris. Al met al zit je zo op drie tot vijf glazen op een dag.
Denk overigens bij frisdrank niet alleen aan koolzuurhoudende drankjes zoals cola en sinas. Ook limonade, sinaasappelsap en appelsap bevatten veel suiker. Dit zijn vaak natuurlijke suikers, maar deze zetten net zo hard aan. Dat geldt ook voor melkdrankjes met een smaakje. Onder frisdranken verstaan we daarom alle gezoete dranken.
Uit onderzoeken is gebleken dat er een verband is tussen het drinken van gezoete dranken en overgewicht. Zo is aangetoond dat kinderen die meer dan drie glazen gezoete dranken op een dag dronken dikker waren dan kinderen die minder dan drie glazen fris op een dag nuttigden. Ieder glas extra frisdrank op een dag geeft een grotere kans op overgewicht. Frisdrank is eigenlijk alleen maar suikerwater; het bevat alleen calorieën, er zitten geen andere voedingsstoffen in en het geeft ook geen voldaan gevoel. Ook blijkt uit een Amerikaans onderzoek dat de toename van het aantal te dikke mensen en de toename van het aantal mensen met suikerziekte rechtstreeks te maken hebben met populariteit van gezoete dranken. Met andere woorden: het drinken van gezoete dranken is niet alleen slecht voor je gewicht maar geeft ook een grotere kans op het krijgen van suikerziekte. En daarmee zijn nog niet alle nadelen van frisdrank opgenoemd. Want gezoete dranken zijn ook slecht voor het gebit. De suiker wordt door bacteriën in de mond omgezet in zuur en dit zuur tast vervolgens het glazuur van het gebit aan, waardoor gemakkelijker gaatjes kunnen ontstaan. Ook zitten er in frisdrank zuren die het tandglazuur aantasten, waardoor er tanderosie kan ontstaan.

Veel gezoete dranken kunnen leiden tot:
overgewicht en meer gebitscaries en tanderosie

Wist je dat?

...in een gemiddeld glas gezoete drankjes ongeveer drie suikerklontjes zitten? Met vier glazen frisdrank op een dag zit je dus al op twaalf suikerklontjes per dag ofwel 84 klontjes per week. Stapel eens 84 klontjes op elkaar en laat je kind op die manier zien hoeveel hij binnenkrijgt.

Hoe pak je dat aan?

Wil je dat je kind een gezond gewicht krijgt en houdt, dan is het belangrijk om het gebruik van gezoete drank zo veel mogelijk te beperken. Het allerbeste is om je kind aan te leren water te drinken en geen gezoete dranken. Schenk drankjes zoals fris, vruchtensap of yoghurtdrankjes alleen nog maar op speciale momenten, bijvoorbeeld als je iets te vieren hebt. Vind je dat iets te rigoureus, probeer het dan in ieder geval af te bouwen tot maximaal 1 glas gezoete dranken per dag en geef dit op een vast moment op de dag. Dit is voor je kind het duidelijkst en voorkomt zeuren om nog een glas op andere tijdstippen. Bespreek wanneer hij het liefst dit glas drinkt. Heeft je kind graag frisdrank mee naar school? Of vindt hij het juist lekker om het glas fris te drinken na het avondeten? Spreek duidelijk af dat dit het enige frisdrankmoment van de dag wordt. Op alle andere tijdstippen kan je kind iets anders drinken. Goede alternatieven zijn bijvoorbeeld:

- Water. Hiervan kan je kind uiteraard zoveel drinken als hij wil. Het is lekker fris, goed tegen de dorst, bevat geen calorieën en is bovendien nog goedkoop ook. Je hoeft water echt niet in de supermarkt te kopen, want het Nederlandse drinkwater is prima. Maak het drinken van water vanzelfsprekend: heeft je kind dorst, dan krijgt hij water want dat helpt het beste tegen de dorst! Op warme dagen kun je een flesje water de avond ervoor in de vriezer leggen. De volgende dag een beetje laten ontdooien en je kind heeft een heerlijk gekoeld flesje met water en ijs.
- Vindt je kind water saai, dan kun je het een smaakje geven door er een scheutje siroop of Roos Vicee aan toe te voegen. Maak het licht aan, zodat hij ook drankjes leert waarderen die niet zo zoet van smaak zijn.
- Thee of vruchtenthee zonder suiker, eventueel met een scheutje halfvolle melk erdoor. Het is een prima dorstlesser en je kind kan er zoveel van drinken als hij wil. Thee is lekker voor tussendoor maar ook bij het ontbijt of de lunch.
- Vruchtensap, aangelengd met water, bijvoorbeeld een half glas appelsap of een half glas sinaasappelsap aangevuld met

water. Omdat vruchtensap eveneens calorieën bevat, is het verstandig om ook dit te beperken tot niet meer dan één glas per dag.

- **M**elk en melkproducten vormen een belangrijke bron van eiwit, calcium en B-vitaminen. Zo'n twee tot drie bekers melkproducten, zoals melk of karnemelk, op een dag is genoeg voor je kind, bijvoorbeeld bij het ontbijt en de lunch of wat yoghurt als toetje. Meer is niet nodig. Probeer je kind het liefst halfvolle melk of karnemelk te geven. Yoghurtdrankjes zijn heel populair bij kinderen vanwege hun zoete smaak, maar vallen ook onder de gezoete dranken en zijn daarom niet geschikt.

Goed om te weten:

Light frisdrank lijkt een goed alternatief - het bevat immers nauwelijks calorieën – maar het is verstandig om hier terughoudend mee om te gaan. Lightdrankjes bevatten zoetstoffen waarvan het effect bij kinderen, bij een regelmatig gebruik over een langere termijn, nog niet bekend is. Een enkele keer kan een lightdrankje echter geen kwaad.

Basisregel: Geef je kind water als hij dorst heeft. Beperk frisdrank, limonade of vruchtensap tot één glas op een dag.
Nog beter is het als je met je kind afspreekt dat er alleen frisdrank wordt gedronken op speciale momenten, zoals een verjaardag.

Actiepunt 4:

Minder televisiekijken en computeren

Kinderen zijn dol op televisiekijken. Ze kijken graag vaak en lang. En als ze geen zin meer hebben in televisie, kruipen ze achter de computer of de spelcomputer. Het aantal uren dat kinderen doorbrengen achter een televisie- of een computerscherm is in de afgelopen tientallen jaren dan ook enorm toegenomen. Dat heeft vooral te maken met het feit dat het aanbod enorm is gestegen. Twintig jaar geleden had vrijwel niemand een computer thuis, laat staan computergames en was er overdag nog nauwelijks televisie op doordeweekse dagen. Nu zijn er games in overvloed, kunnen kinderen onbeperkt spelletjes doen op Internet en zijn er non-stop televisieprogramma's voor kinderen te zien van 's ochtends vroeg tot aan het eind van de dag.
Televisiekijken, DVD's kijken, maar ook spelen op de spelcomputer, op de gameboy, op Internet en noem maar op zijn de favoriete vrijetijdsbesteding van kinderen als ze uit school komen. Gemiddeld wordt tussen een half uur en twee uur tv gekeken. Uit een onderzoek dat in 2002 in Amsterdam werd gehouden bleek dat 40 procent van de jongens en ruim 36 procent van de meisjes twee uur of meer per dag televisie keek. Hoe ouder het kind, hoe meer er televisie wordt gekeken. Ook kinderen die een televisie op hun kamer hebben staan, kijken beduidend meer tv.

Waarom trekt het zo?
In de eerste plaats is tv-kijken gewoon ontspannend. Net als volwassenen het na een drukke werkdag prettig vinden om even te ontspannen voor de buis, vinden ook kinderen het lekker om zich na school op een makkelijke manier te laten vermaken. Daarnaast zijn de televisie en de computer (vooral Internet) voor kinderen ook belangrijke informatiebronnen. Van veel televisieprogramma's, zoals Klokhuis of het Jeugdjournaal, is bekend dat kinderen er veel van kunnen leren. Maar ook van minder verantwoorde programma's leren kinderen veel. Weliswaar dingen die volwassenen doorgaans niet zo belangrijk vinden, maar kinderen juist wel. Wie zijn op dat moment de populaire artiesten bijvoorbeeld? Welke kleren zijn in? Wie staan er in de finale van Idols? Om mee te kunnen praten moet je natuurlijk wel gekeken hebben.
Tot slot vinden kinderen het leuk om samen met een vriendje of vriendinnetje te computeren of televisie te kijken. Samen lachen om een grappig programma is leuker dan alleen en samen een

spelletje doen achter de computer is spannender dan in je eentje. Bovendien kan dat ook even ontspannend zijn. Samen televisie kijken is minder inspannend dan samen met de Lego spelen, waarbij je regels moet bedenken, rekening met elkaar moet houden en moet delen.

Televisie en overgewicht
Hoewel de redenen waarom kinderen graag televisie kijken heel herkenbaar zijn - volwassenen kijken ook graag om die redenen - is het niet goed om kinderen dan maar onbeperkt te laten kijken. Er zijn verschillende onderzoeken die hebben aangetoond dat er een duidelijk verband is tussen de hoeveelheid televisiekijken en overgewicht. Dat komt in de eerste plaats doordat televisiekijken een 'bezigheid' is waarbij niet bewogen wordt. Er zijn maar weinig dingen zo inactief als tv-kijken. Zelfs voor het overzetten van de televisie naar een ander kanaal hoef je niet op te staan. Bij andere bezigheden, waarbij een kind zit, zoals met lego spelen verbruikt een kind meer calorieën dan bij tv-kijken. Zelfs bij het lezen van een boek worden meer calorieën verbruikt. Bij televisiekijken ligt je kind waarschijnlijk het liefst languit voor de televisie en vindt er geen enkele beweging plaats. Uiteraard gaat al die tijd die kinderen op de grond of de bank hangen ten koste van actieve speeltijd. Buitenspelen is er haast niet meer bij.

In de tweede plaats wordt er bij het televisiekijken vaak ook gesnoept of gesnackt.
Reclames spelen hier goed op in. Die gaan vooral over allerlei lekkere dingen: chips, lollies, kroketten, zuiveldrankjes, maaltijdkoeken en nog veel meer. Vooral in de uitzendtijd rond kinderprogramma's word je overspoeld met dit soort reclames. Niet zo verwonderlijk dus als je vanaf de bank je kind hoort roepen dat hij honger heeft.
Televisiekijken is dus vooral: niet bewegen en veel snoepen. Er gaat meer energie in, in de vorm van snacks dan eruit gaat in de vorm van beweging. En zie hier: een verstoorde balans. Zelfs al is dit elke dag maar een klein beetje, op de lange termijn heeft dat grote gevolgen voor de gewichtstoename.

Wil je dus iets doen aan het overgewicht van je kind, dan is het zaak om aan de slag te gaan met dit actiepunt. Eenvoudig zal dat zeker niet zijn, want vaak is het vele kijken er langzaam maar zeker ingeslopen. Hoe vaak zetten kinderen niet automatisch de televisie aan als ze uit school komen of kruipen ze direct met vriendjes achter de spelcomputer om te gamen? Over alternatieve

spelletjes wordt vaak al niet eens meer nagedacht. Waarom zou je ook als je zoiets makkelijks, ontspannends en vermakelijks voorhanden hebt?
En - eerlijk is eerlijk - ook ouders stellen niet altijd duidelijke grenzen aan het kijkgedrag van hun kind. Omdat ze geen zin in strijd hebben, het schadelijke er niet van in zien of de televisie vooral een goedkope en geduldige oppas is. Zijn de kinderen druk? Maken ze voortdurend ruzie? Moet je even weg om een boodschap te doen en willen de kinderen niet mee? Een DVD erin en ze veranderen in makke schaapjes waar je geen omkijken meer naar hebt.

Hoe pak je het aan?
De televisie de deur uitdoen of je kinderen helemaal verbieden nog naar de televisie te kijken is niet realistisch en bovendien helemaal niet nodig. Televisiekijken blijft immers een leuke bezigheid en kan heel ontspannend zijn. Met af en toe kijken is dan ook helemaal niets mis. Waar het omgaat, is dat het inactieve (kijk)gedrag vermindert en in ieder geval niet meer is dan twee uur per dag.
Hoe pak je zoiets nu het beste aan? Het is belangrijk om je in de eerste plaats bewust te worden van het kijkgedrag van je kinderen. Probeer eerst eens voor jezelf duidelijk te krijgen wanneer de televisie aangaat. Is dat elke dag op een vast tijdstip, is dat op elk moment wanneer je kinderen maar willen kijken of staat de televisie misschien wel de hele dag aan. Hou bijvoorbeeld gedurende één week eens bij op welke momenten de televisie aangaat en hoelang er dan gekeken wordt. Noteer dit in een agenda of een schrift.
Probeer vervolgens met je kind afspraken te maken over het kijkgedrag. Betrek uiteraard ook andere gezinsleden hierbij. Het heeft weinig zin om met je kind af te spreken dat hij niet meer zoveel televisie mag kijken als vervolgens een oudere broer of zus zich hier weinig van aantrekt en gewoon de tv aanzet.
Spreek met je kind af dat hij per dag maximaal twee uur televisie mag kijken of mag computeren. Afhankelijk van de leeftijd van je kind, kun je met je kind overleggen hoe hij deze tijd wil invullen. Wil je kind per se een paar lievelingsprogramma's zien dan kun je kiezen voor het selectief kijken: de televisie gaat alleen aan op het tijdstip dat het lievelingsprogramma begint en daarna meteen weer uit. Pak de televisiegids erbij, ga samen met je kind aan tafel zitten en stel een 'kijkschema' op. Probeer er uiteraard wel op te letten dat je zo niet langer dan twee uur kijkt. Hou er ook rekening mee dat de programmering regelmatig verandert en dat je dus ook regelmatig een nieuw schema moet samenstellen.

Maar misschien is je kind wel een alleskijker. Misschien maakt het hem niet zoveel uit wát hij kijkt, maar vindt hij het gewoon fijn om een uurtje voor het eten of juist net na het eten te kijken. In dat geval kun je tijden afspreken, bijvoorbeeld om vijf uur mag de televisie aan tot we gaan eten.
Schrijf de nieuwe kijkregels op een vel papier en bespreek ze nog even na. Heeft je kind ze echt begrepen? Hang ze vervolgens goed in zicht op.
Het voordeel van deze afspraken is dat het duidelijkheid schept. Je kind weet precies waar hij aan toe is en zal - als hij eenmaal aan het nieuwe schema gewend is - ook verder niet eindeloos blijven zeuren om méér. Doet je kind dat wel omdat hij zich niet zo gauw bij de feiten neerlegt, dan is aan jou uiteraard de taak om toe te zien op het naleven van die afspraken. Meer hierover lees je in het hoofdstuk Doen en doorgaan.

Basisregel: laat je kind niet meer dan twee uur per dag televisiekijken of computeren.

Ook de computer uit
Heb je een kind dat dol is op computerspelletjes en games dan is het uiteraard belangrijk dat je dit ook meeneemt in het tijdschema. Immers, wat voor televisie geldt, geldt ook voor computeren. Het is allebei inactief. Wel is het zo dat er tijdens het gamen of computeren wat minder gesnoept en gesnackt wordt dan bij het televisiekijken, dus in dat opzicht is het iets gunstiger.

Televisie op de kamer?
Het is bewezen dat kinderen met een televisie op hun kamer meer kijken dan kinderen die geen tv op hun slaapkamer hebben staan. Niet zo vreemd natuurlijk: ze kunnen kijken wat ze willen en wanneer zonder met andere gezinsleden te hoeven overleggen. Overweeg je om je kind een eigen televisie op de kamer te geven? Realiseer je dan dat het moeilijker wordt om afspraken te maken en vooral ze na te leven als het gaat om het kijkgedrag. Het is verstandig hier voorlopig nog even mee te wachten en dit zo lang mogelijk uit te stellen.
Heeft je kind al een televisie op de kamer, dan wil dat natuurlijk niet zeggen dat je helemaal geen invloed meer hebt op het kijkgedrag. Ook nu nog kun je duidelijke afspraken maken met je kind over wanneer hij kijkt en hoelang hij kijkt. Wel moet je er rekening mee houden dat het problematischer is toe te zien op de

naleving van deze regels. Want als je kind alleen op zijn kamer speelt, kan de verleiding groot zijn om toch maar even de televisie aan te zetten als niemand het in de gaten heeft. Mocht je het op deze manier heel lastig vinden toezicht te houden op de regels of mocht blijken dat het je kind niet lukt zich aan de 'kijkregels' te houden, dan kun je natuurlijk ook de televisie van je kind een poosje ergens anders neerzetten.

Eten voor de televisie

Eten voor de televisie met een bord op schoot, scheelt misschien in tijd - je hoeft geen tafel te dekken - maar is om meerdere redenen niet verstandig. Als je eet en tegelijkertijd televisie kijkt, ben je met je gedachten meer bij wat je ziet dan bij wat je doet. Het eten schuif je haast zonder erbij stil te staan naar binnen. Voor je het weet is je bord alweer leeg en heb je nauwelijks geproefd wat je hebt gegeten. Terwijl het beter is om bewust van de maaltijd te genieten en je te concentreren op wat je eet. Dat leidt meer tot een voldaan gevoel.

Daarbij is gezamenlijk met het hele gezin aan tafel eten hét moment van de dag om even rustig met elkaar te praten. Bovendien geeft het vooral jonge kinderen duidelijkheid en structuur als je op vaste momenten op een vaste plek zit. En *last but not least*: gezamenlijk aan tafel eten is een belangrijk leermoment voor je kind. Het is de enige plek waar je kind tafelmanieren kan leren. Je kind leert met mes en vork eten, niet te smakken of met volle mond te praten en op elkaar te wachten als je klaar bent met eten. Probeer er dus een goede gewoonte van te maken om tijdens het eten aan tafel te gaan zitten.

Hoofdstuk 5

Verstandig eten

In de inleiding kon je lezen dat je in dit boek geen recepten zou vinden voor verantwoorde maaltijden en geen schema's en calorieëntabellen. Daar houden we ons aan. Maar een boek over overgewicht waarin helemaal niets staat over voeding is niet volledig. Want voeding en overgewicht hebben nu eenmaal zeer veel met elkaar te maken. Als je je houdt aan de vier actiepunten - minder televisie kijken, meer bewegen, minder of geen frisdrank gebruiken en elke dag ontbijten - zal je kind een gezond gewicht behouden. Maar eet je kind vervolgens elke dag een zak patat met mayonaise dan zul je van dit gezonde gewicht hoogstwaarschijnlijk niet veel terugzien.
In dit hoofdstuk beperken we ons voornamelijk tot een aantal 'gezond-verstandtips' over voeding.

Drie maal per dag

Een gezond eetpatroon begint bij drie maaltijden per dag: ontbijt, lunch en avondeten. Als je namelijk drie keer per dag eet, heb je tussendoor veel minder trek in allerlei hapjes. En juist die hapjes tussendoor bevatten veel calorieën.
Als ontbijt kun je boterhammen geven, een bordje pap, fruit, crackers of yoghurt.
Voor de lunch kun je je kind het beste boterhammen met hartig beleg geven. Geef liever geen croissants, maaltijdkoeken of saucijzenbroodjes. Deze zijn namelijk erg vet. Voor het avondeten gaat de voorkeur uit naar een zelfbereide warme maaltijd met groenten of een salade. Wil je graag precies weten wat voor producten een kind nodig heeft op een dag en in welke hoeveelheid? Achter in dit boek vind je een overzicht in tabel 4. Ook kun je kijken op de site van het voedingscentrum: *www.voedingscentrum.nl* onder het kopje zwangerschap en kinderen.

Kant-en-klaarmaaltijden

In veel gezinnen wordt er op een vaste dag in de week, bijvoorbeeld in het weekend, geen warme maaltijd gegeten maar soep met brood, een diepvriespizza of iets uit de snackbar. De verleiding is soms groot om vaker voor zo'n snelle hap te kiezen. In de eerste plaats levert het je tijdwinst op als je niet hoeft te koken. In de tweede plaats kun je steevast rekenen op blije kindergezichten, want kinderen zijn nu eenmaal dol op patat en pizza's.

Toch is het beter om dit soort maaltijden te beperken tot maximaal één keer per week en de rest van de week een maaltijd met groente op tafel te zetten. Maaltijden die bestaan uit snacks bevatten nu eenmaal weinig vitaminen en veel vet.

Aan tafel zitten
Het is een goede gewoonte om alledrie de maaltijden voor zover dat mogelijk is aan tafel te eten. Probeer in ieder geval het ontbijt en het avondeten aan tafel te nuttigen. Je kind leert dan al vroeg dat het eten aan tafel gebeurt en dat kan de neiging tot snacken en de hele dag door eten verminderen. Daarnaast zitten er nog veel meer voordelen aan om aan tafel te eten. Je kind leert goede tafelmanieren, het is rustiger dan met je bord op schoot en het is gezellig.

Checklist Tafelmanieren
Hieronder vind je een lijstje met 'goede tafelmanieren'. Niet elke ouder vindt ze even belangrijk, maar kijk toch eens welke tafelmanieren jouw kind beheerst. Misschien is het thuis aan tafel allemaal wat minder belangrijk, maar in een restaurant of als je op visite gaat en ergens blijft eten, worden ze doorgaans wel op prijs gesteld. Is je kind daar een graag geziene gast?

- Met bestek eten
- Niet met volle mond praten
- Nog niet beginnen te eten voordat iedereen heeft opgeschept
- Pas van tafel gaan als iedereen klaar is of ouders toestemming hebben gegeven (mits de maaltijd niet al te lang duurt).
- Niet door gesprekken schreeuwen
- Niet je mond volproppen, maar rustig eten.
- Op je stoel blijven zitten tijdens het eten, dus niet steeds weglopen
- Niet met eten spelen of knoeien
- Handen wassen voor het eten

Tussendoortjes
Als je kind drie maaltijden per dag eet, zal de behoefte aan veel tussendoortjes al een stuk minder zijn. Natuurlijk vinden kinderen het wel lekker om tussendoor een snoepje te eten. Probeer dit te beperken tot maximaal twee tot drie momenten op een dag. Dat

is niet alleen goed voor het behoud van een gezond gewicht, maar ook voor het behoud van een gezond gebit. Hoe meer tussendoortjes je kind eet, hoe vaker er een zuuraanval op het gebit plaatsvindt, hoe groter de kans op gaatjes.

Snoepen met verstand

Wat kun je geven als tussendoortje? Fruit of een fruitshake, crackers, een doosje rozijntjes of een plak ontbijtkoek zijn verantwoorde tussendoortjes. Ook een stukje komkommer, een worteltje, een soepstengel of een rijstwafel zijn prima tussendoortjes. Heeft je kind echt trek, dan kun je het beste zoiets geven. Het vult de maag en bevat niet zoveel calorieën. Wil je kind echter graag iets zoets of heeft hij zin in iets lekkers, hou het dan klein. Geef een biscuitje, een speculaasje, een lange vinger, een paar dropjes of een paar kleine snoepjes. Bewaar het 'grote werk' zoals gevulde koeken, een reep chocolade of een candybar, een zogenaamde maaltijdkoek, een gebakje of een stuk taart voor speciale momenten zoals verjaardagen of andere feestelijke gelegenheden. Deze grote snacks bevatten namelijk erg veel calorieën. Bovendien zijn ze voor een kindermaag te groot.

Eet je kind bijvoorbeeld om vier uur 's middags een gevulde koek, dan is de kans groot dat hij tegen de tijd dat jij de warme maaltijd op tafel zet geen honger heeft. Aan tafel eet je kind vervolgens niet veel, maar na een uurtje krijgt je kind weer trek en wil iets lekkers. Voor je het weet leeft je kind op tussendoortjes.
Chips - ook altijd een geliefde snack bij kinderen - kun je beter niet vaker dan één keer in de week, bijvoorbeeld in het weekend, geven. Geef je kind een minizakje chips of maak zelf een bakje klaar waarin je wat chips doet. Trouwens, ook hartige tussendoortjes zoals kaas of worst lijken misschien verantwoord maar bevatten veel calorieën. Geef ze dus liever ook niet te vaak tussendoor.

Tip:

Probeer vaste tijdstippen in te bouwen voor de tussendoortjes, bijvoorbeeld ‘s middags uit school of ‘s avonds bij de koffie of stel snoepregels in. Als je je hieraan consequent houdt, leert je kind al snel dat hij alleen dán een tussendoortje krijgt. Hiermee voorkom je dat hij de hele dag door om iets lekkers zeurt. Is je kind gewend om zelf iets te pakken, dan werkt het het beste als je zo min mogelijk koek, snoep en snacks in huis haalt. Wat er niet is, kan ook niet opgegeten worden.

Snoepje als troost
Het is natuurlijk heel goed bedoeld wanneer je je kind iets lekkers geeft om hem te troosten wanneer hij pijn of verdriet heeft. Maar is het ook verstandig? Niet echt. Je kind leert op die manier pijn en verdriet te associëren met eten. Elke keer als hij niet lekker in zijn vel zit, zal hij behoefte krijgen aan zoetigheid. Beter is het om je kind te troosten met een stevige knuffel of een aai over zijn bol. Hetzelfde geldt voor beloningen. Als je je kind telkens beloont met iets lekkers zal hij deze twee ook met elkaar gaan verbinden en elke keer iets willen eten als beloning. Terwijl een oprecht compliment net zoveel, of misschien nog wel meer, effect heeft.

Eetdagboek
Hou gedurende een week eens een eetdagboekje bij. Het verschaft je inzicht in wat je kind eet en drinkt op een dag. Schrijf in dit dagboekje alles op: dus ook wat je kind op school of bij een vriendje heeft gegeten en gedronken. Net als bij het beweegdagboekje waarin je het bewegen en het televisiekijken met elkaar vergelijkt geeft zo’n eetdagboekje je een goed beeld van de verhouding tussen de gewone maaltijden en alle tussendoortjes. Misschien denk je dat je kind maar een paar tussendoortjes op een dag eet, maar zie je aan het eind van de week dat er toch veel vaker iets tussendoor gegeten wordt dan je dacht.

Blik in de trommel

Op verreweg de meeste scholen worden om tien uur de trommeltjes tevoorschijn gehaald en krijgen de kinderen een kleine pauze waarin gegeten en gedronken kan worden. En standaard kijken de kinderen bij elkaar om te zien wat de ander heeft meegekregen. Vaak wordt er een pakje limonade en een kinderkoek tevoorschijn getoverd. Het is goed om te weten dat zo'n tienuurtje evenveel calorieën bevat als een ontbijt. Veel kinderkoeken die gepresenteerd worden als gezond bevatten behoorlijk wat energie (lees: calorieën). Voor veel kinderen in de basisschoolleeftijd is dit al gauw veel te veel en kan het overgewicht in de hand werken. Bovendien hebben kinderen die 's ochtends al ontbeten hebben, zo'n tienuurtje helemaal niet nodig. Een glaasje drinken halverwege de ochtend is dan eigenlijk genoeg.
Heeft je kind overgewicht en wil je toch graag iets meegeven als tienuurtje dan is een stuk fruit, een cracker of een plak ontbijtkoek en een flesje water een beter alternatief. Als hij dit niet leuk vindt omdat andere kinderen wel een koek of snoep mee naar school krijgen, kun je afspreken dat hij één keer per week een koek mee naar school mag nemen. Laat je kind zelf een dag uitkiezen en hou je daar ook aan. Ook dat voorkomt zeurgedrag op andere 'koekloze' dagen.

Traktaties

Op school is er bijna elke week wel iemand jarig. Daar hoort trakteren natuurlijk bij. Al met al zetten al die traktaties ook behoorlijk aan. Vooral omdat sommige ouders groots uitpakken met hele zakken snoep. Is jouw kind jarig, laat je dan niet meeslepen, maar hou de traktatie klein en geef het liefst iets dat weinig calorieën bevat. Dat wil beslist niet zeggen dat het dan ook een saaie traktatie wordt. Wat dacht je bijvoorbeeld van een versierd bekertje met popcorn, verpakt in folie met een mooi lint erom? Of van een waterijsje? Of een soepstengel met een dropveter eraan en een papieren visje aan het eind (klaar is je hengel). Een appel of mandarijn met een gezichtje en een papieren hoedje erop geprikt, doet het ook altijd goed. En wie heeft gezegd dat een traktatie altijd iets eetbaars moet zijn? Een grabbelton met een aantal kleine cadeautjes erin is net zo leuk.

Hoofdstuk 6

Omgaan met verleidingen

Ken de valkuilen
Het leven zit vol met verleidingen en het aantal verleidingen is in de huidige samenleving alleen maar toegenomen. Als je de lift kunt nemen of de auto kunt pakken, waarom zou je dan gaan lopen? Wil je iets eten, dan is er op elk moment, zelfs midden in de nacht, wel ergens een winkel open om iets te halen. En kijk eens naar de hoeveelheid snacks waar je uit kunt kiezen. Je wordt om de oren geslagen met chips, koeken, repen, ijs en wat al niet meer. Die vaak ook nog in voordeelverpakkingen verkrijgbaar zijn. Lekker groot dus en in verhouding goedkoper dan een klein pak. Het vereist de nodige zelfdiscipline om hieraan weerstand te bieden.

Reclameverleiders
Daarbij komt nog eens dat reclamemakers er alles aan doen om je te beïnvloeden, vaak op zeer subtiele wijze. Ze richten zich daarbij niet alleen op volwassenen, ook kinderen zijn een lucratieve doelgroep. Zij zijn immers de consumenten van de toekomst. Reclamemakers hebben bijvoorbeeld ontdekt dat kinderen zeer merktrouw zijn. Als kinderen jonger dan tien jaar een voorkeur opbouwen voor een bepaald merk, blijken zij in zeer veel gevallen deze loyaliteit aan dat merk voor de rest van hun leven met zich mee te dragen. Voor fabrikanten is het dus beslist de moeite waard het kinderhart te veroveren.

Reclamemakers verstaan hun vak. Zij zijn bijzonder inventief als het gaat om het verleiden van kinderen. Een paar voorbeelden:

- Bekende Nederlanders worden gekoppeld aan een bepaald product. Een populaire zanger die reclame maakt voor chips, een voetballer die lollies aanprijst of een tv-presentator die een bepaald merk koekjes eet. Kinderen krijgen een goed gevoel bij de reclame of willen op de artiest in kwestie lijken en zullen er bij hun ouders op aandringen om dat product te kopen. Ook wordt de naamsbekendheid van het product zo bij kinderen vergroot, waardoor ze in de winkel sneller zullen vragen om dat product.
- Fabrikanten stoppen speeltjes, stickers of plaatjes bij producten, waarvan verschillende soorten gespaard kunnen worden. Met spreuken als ‘Spaar ze allemaal’ worden kinderen aangespoord om er zoveel mogelijk van te kopen of daar in

ieder geval bij hun ouders op aan te dringen. Vaak zijn er ook nog ‘vet coole prijzen’ bij te winnen of moet je er snel bij zijn want ‘op is op’. Op zich is dit niet nieuw. Maar zaten dit soort speeltjes vroeger bij wasmiddelen, tegenwoordig zijn het vooral fabrikanten van calorierijke producten, zoals koeken, chocoladerepen of chips die dergelijke acties bedenken.

- Ook fastfoodketens doen cadeautjes bij kindermenu’s. En ook deze cadeautjes maken vaak onderdeel uit van een serie, zodat kinderen er bij hun ouders op aan zullen dringen vaker zo’n menu te bestellen om de serie compleet te krijgen. Vaak is een bepaalde serie maar gedurende een korte periode verkrijgbaar, waardoor je er ook nog eens een flink tempo in moet hebben om de serie bij elkaar te eten binnen de geldige termijn.

Blijf een kritische gebruiker

Niet alleen kinderen, ook ouders worden door reclames op subtiele wijze beïnvloed. Wat dacht je bijvoorbeeld van snoepjes die fruit bevatten en ‘0 procent vet’. Klinkt dat niet vreselijk gezond? Dat er wel veel suiker - en dus veel calorieën - in zit, wordt er uiteraard niet bij verteld. Datzelfde geldt voor drankjes zonder conserveringsmiddelen en kleurstoffen, met echt fruit en bovendien rijk aan calcium. Ook hierbij kun je al gauw denken dat daar toch niets fout aan kan zijn. Maar in werkelijkheid blijken ze maar een heel klein beetje fruit te bevatten en veel toegevoegde suiker.

Het is dus belangrijk om goed door reclameboodschappen heen te kijken. Er is niets op tegen om je af en toe eens te laten verleiden omdat het er op televisie zo lekker uitziet, maar blijf wel kritisch. Op de verpakking kun je altijd goed zien wat er precies in het product zit en hoeveel.

Probeer ook niet in te gaan op spaaracties. Eén keer iets kopen omdat er een speeltje bij zit is natuurlijk geen probleem, maar leg je kind uit dat het niet haalbaar is om alle speeltjes uit die serie te sparen. Wijs hem op het feit dat dit trucjes zijn om ervoor te zorgen dat er zoveel mogelijk van dat product verkocht wordt. Zo maak je van je kind ook een kritische gebruiker.

Buiten de deur

Eten en drinken doet je kind natuurlijk niet alleen maar thuis. Tijdens bezoekjes aan opa en oma of tijdens een middagje spelen bij een vriend of een vriendinnetje wordt er meestal ook limonade geschonken en snoep uitgedeeld. Ook op school wordt er heel wat weggesnoept dankzij traktaties van jarigen. Soms komen

kinderen met complete zakken snoep of chips thuis die uitgedeeld zijn door een jarig klasgenootje.
Op zich kun je daar niet direct iets aan veranderen. Komt je kind vaak bij hetzelfde vriendje spelen of gaat hij regelmatig naar opa en oma, dan kun je uiteraard wel afspraken maken over hoeveel en wat er gesnoept en gedronken wordt. Daarnaast kun je als ouders ook op school gaan praten over het traktatiebeleid.
Blijkt het maken van nieuwe afspraken lastig te zijn, dan is het goed om je in ieder geval thuis aan je eigen regels te blijven houden. Vraag je kind wat en hoeveel hij bij anderen eet en drinkt en probeer het snoepen thuis zoveel mogelijk binnen de perken te houden.

Zelf snoep kopen
Zeventig procent van de kinderen tot twaalf jaar krijgt zakgeld. De hoogte van het bedrag verschilt per gezin, maar ligt meestal tussen één en een paar euro per week. Zakgeld geven aan je kind is een goede manier om je kind te leren met geld om te gaan en dat is belangrijk voor later. Je kunt met je kind afspreken dat hij een deel van het zakgeld moet gebruiken om te sparen, maar het is ook goed voor je kind als hij een deel vrij kan besteden. Want juist daardoor leert je kind de waarde van geld kennen en ontdekt hij dat je voor wat grotere cadeaus langer moet sparen. Favoriete dingen om te kopen zijn speelgoed en natuurlijk snoep.
Heeft je kind een uitgesproken voorkeur voor het kopen van snoep dan is het verstandig ook daarover afspraken te maken. Laat je kind bijvoorbeeld vrij in welk snoep hij wil kopen, maar vraag je kind het mee naar huis te nemen en bepaal samen hoeveel hij er per dag van opeet. Zorg zelf dat je dan geen extra snoep in huis haalt.
Om te voorkomen dat je kind met bergen snoep thuiskomt, doe je er goed aan niet al te grote bedragen zakgeld te geven. Van een klein beetje zakgeld kan immers ook maar een klein beetje snoep gekocht worden. Op de site van het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting *(www.nibud.nl)* staan goede richtlijnen voor de hoogte van het zakgeld.

Hoofdstuk 7

Doen en doorgaan

Tips voor een geslaagde aanpak

Kinderen zouden het liefst alles willen bepalen: hoe laat ze naar bed gaan, wat ze eten, wat ze gaan doen die dag en wat ze vooral niet willen doen. Je raadt al hoe die dagen eruit komen te zien: niet naar school, de hele dag televisie kijken, alleen maar snoep en chips eten en pas heel laat naar bed. Kinderen kijken nu eenmaal niet zo ver vooruit. Laat naar bed gaan is nú leuk. Dat je daardoor slecht presteert op school met alle gevolgen op de lange termijn, interesseert ze nog niet. Kinderen alleen kunnen niet bepalen wat goed voor hen is en dus moet jij die taak als ouder op je nemen. Dat heet opvoeden.
Een onderdeel van het opvoeden is het bepalen van grenzen en ervoor zorgen dat je kind zich daaraan houdt. Denk niet dat je je kind belemmert door grenzen aan te geven. Het stellen van grenzen is niet zielig, maar juist goed voor je kind. Kinderen die opgroeien met duidelijke grenzen hebben later meer zelfvertrouwen dan kinderen die onbeperkt hun gang kunnen gaan. Ze weten dat er iemand is die leiding geeft in hun leven en dat vormt een veilige en vertrouwde basis om in op te groeien. Geef je die grenzen niet aan, dan is dat voor je kind bijzonder onprettig en vooral onveilig. Want je kind wíl misschien alles wel zelf bepalen, maar als dat ook echt moet, is dat heel eng.

Als je besloten hebt dat je iets wilt doen aan het overgewicht van je kind, zul je regels moeten opstellen en grenzen moeten bepalen. Misschien ben je na het lezen van het bovenstaande en na het bijhouden van de dagboekjes erachter gekomen dat jullie echt iets moeten doen aan het vele televisiekijken. Misschien moet je kind meer bewegen. Wellicht moet er iets veranderd worden aan het frisdrankgebruik of misschien moet je wel alle vier de punten aanpakken. Als je denkt dat het in jullie situatie noodzakelijk is alle punten aan te pakken, dan kun je ervoor kiezen om met één actiepunt te beginnen en dit langzaam uit te breiden totdat je alle actiepunten hebt ingevoerd. Maar je kunt er natuurlijk ook voor kiezen alle actiepunten tegelijk aan te pakken. Als je het lastig vindt om te bepalen wat je als eerste zou kunnen aanpakken, kun je ook gebruikmaken van de Quick Scan, die je als bijlage 5 achter in dit boek vindt. Dit is een vragenlijst over voeding, bewegen en televisiekijken. Je krijgt na het invullen van

deze vragenlijst een beter beeld waar de grootste problemen zitten en waar waarschijnlijk dan ook de meeste winst te behalen is.
Hoe dan ook, als je kind te zwaar is, zul je iets moeten veranderen in je dagelijks leven en vooral in het leven van je kind. Hoe pak je dat goed aan? En nog belangrijker: hoe hou je dat vol? De volgende zeven stappen kunnen je houvast bieden bij een goede en consequente aanpak.

Stap 1: Hoe gemotiveerd ben je?

Voordat je begint met de aanpak van overgewicht (voorkomen) bij je kind, ga je eerst bij jezelf na of je wel echt gemotiveerd bent. Er kan nog zo vaak door anderen tegen je gezegd worden dat je kind te zwaar is en eigenlijk zou moeten afvallen, als je er zelf het nut niet van in ziet is het haast onmogelijk om andere leefwijzen in te voeren en vol te houden. Een goede motivatie is heel belangrijk, vooral om het vol te blijven houden als het even tegenzit. Of je écht gemotiveerd bent, weet je na het beantwoorden van de volgende vragen.

1. Ben je je bewust van het feit dat overgewicht slecht is voor de gezondheid van je kind, nu en op de lange termijn?
2. Zie je de voordelen in van nieuwe leefgewoonten voor de gezondheid van je kind?
3. Ben je bereid een aantal leefgewoonten te veranderen?

4. Weet je wat je moet veranderen en hoe je dat gaat aanpakken?

Als je namelijk niet weet waarom overgewicht slecht is, is het veel lastiger om het gedrag van je kind en van jezelf te veranderen. En als je de voordelen voor de gezondheid van je kind niet echt ziet, wordt het ook moeilijk. Zelfs als je wel wílt dat je kind gewicht verliest, maar niet bereid bent om een aantal zaken te veranderen heeft het weinig zin. En als je wel heel graag wilt dat je kind gewicht verliest en ook bereid bent om je daarvoor in te spannen, maar geen concreet plan hebt, wordt het eveneens erg lastig. Kortom: pas als je op alle vragen volmondig ‘ja’ kunt antwoorden, is de kans het grootst dat het je gaat lukken.
Probeer op deze vier vragen een zo concreet mogelijk antwoord te geven en zet dit op papier. Schrijf bij **vraag 1** wat volgens jou de gevaren zijn van overgewicht. Formuleer bij **vraag 2** de voordelen die er voor jouw kind zijn als hij minder zwaar zou zijn. Zet bij **vraag 3** welke leefgewoonten je wilt gaan veranderen en bij

vraag 4 hoe je dat concreet gaat aanpakken. Bewaar deze antwoorden. Je kunt ze bij stap 7 nog nodig hebben.

Stap 2: Ouders bepalen de regels

Probeer eerst voor jezelf duidelijk te krijgen wat je precies wilt aanpakken. Probeer dat in zo duidelijk mogelijke doelen te omschrijven. Wil je bijvoorbeeld het frisdrankgebruik aanpakken dan is alleen de omschrijving 'minder frisdrank drinken' wat vaag geformuleerd. En juist door die vage formulering is het lastiger om het plan uit te voeren, vol te houden en om overzicht te houden. Niet in de laatste plaats voor je kind: want wat is eigenlijk 'minder'? Je zult dat dus moeten verduidelijken. Beter is het om te bepalen dat er nog maar één glas frisdrank per dag gedronken mag worden. Dat is helder en concreet voor je kind en makkelijker controleerbaar.

Doe hetzelfde met de andere drie actiepunten. Stel zo duidelijk mogelijk op wat de nieuwe regels zijn, bijvoorbeeld: per dag mag er maximaal twee uur televisie gekeken worden. Of: vanaf nu gaan we elke dag fietsend naar school en speel je een half uur buiten.

Hou de regels concreet en overzichtelijk. Liever twee heldere regels die ook echt nageleefd worden dan tien vage regels waarvan iedereen na een week vergeten is wat ook alweer de bedoeling was.

Een goede manier om je te helpen tot een zo helder en duidelijk mogelijke formulering te komen is de Smartmethode. In het kader kun je lezen hoe dat werkt.

Je Smartdoelen

Wat is SMART? SMART staat voor Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden. Het is een manier om zo duidelijk mogelijk te omschrijven wat je wilt bereiken en wanneer je dat bereikt wilt hebben. Het werkt eigenlijk heel eenvoudig: bij elke letter van het woord SMART hoort een vraag. Geef een antwoord op die vraag. Je ziet steeds een voorbeeld staan om de achtergrond van de letter te verduidelijken, maar dit is slechts een voorbeeld. Het is natuurlijk de bedoeling dat je daar je eigen plannen invult.

Specifiek: Wat gaan jullie precies doen?

S

Zorg dat je zo helder mogelijk voor ogen hebt wat precies de activiteit wordt die je wilt aanpakken. Stel, je wilt het frisdrankgebruik aanpakken, dan kun je opschrijven: We gaan minder frisdrank drinken.

Vul hier jouw S in:……..

Meetbaar: Hoeveel?

M

De zin ‘ minder frisdrank drinken’ is nog te vaag. Daarom schrijf je bij deze letter precies op om hoeveel het gaat wat je wilt gaan aanpakken. De meetbaarheid maakt het overzichtelijk, duidelijk en makkelijker te controleren of het doel gehaald wordt. Bijvoorbeeld: niet meer dan één glas frisdrank per dag.

Vul hier jouw M in…….

Acceptabel: Is er draagvlak voor wat je wilt doen?

A

Draagvlak wil zeggen: is er ondersteuning door anderen? Je kunt wel allerlei mooie plannen bedenken voor je kind om een gezond gewicht te bereiken, maar als de andere gezinsleden hier absoluut geen rekening mee houden, werkt het niet. Gaat je kind regelmatig naar een oppas of naar opa en oma, betrek deze er dan ook bij. Zorg dat iedereen op één lijn komt te zitten. Bij het voorbeeld van minder frisdrank drinken, zou je hier kunnen invullen: alle gezinsleden zijn op de hoogte en helpen mee.

Vul hier jouw A in……..

Realistisch: Realistisch wil zeggen dat het ook haalbaar moet zijn. Dat betekent dat je het doel zo moet omschrijven dat het ook op te brengen is voor je kind. Je zult je moeten afvragen, wat je kind nodig

R

heeft om je omschreven doel te halen. Bij het voorbeeld ‘minder frisdrank drinken’ zul je ervoor moeten zorgen dat er voldoende andere gezonde drankjes in huis zijn. Het is immers niet realistisch om tegen je kind te zeggen dat hij geen frisdrank meer mag drinken terwijl de koelkast vol staat met frisdrank en er geen gezonde alternatieven in huis zijn. Je zou hierbij dus kunnen invullen: er is altijd genoeg thee en (bron)water in huis.

Vul hier jouw R in:……..

Tijdgebonden: Wanneer?

T

De tijd is natuurlijk ook belangrijk. Je kunt hierbij invullen op welk moment van de dag je kind dat ene glas frisdrank drinkt. Dat is duidelijk en voorkomt gezeur op andere momenten. Hier zou je dus kunnen invullen: direct na schooltijd.

Vul hier jouw T in……

Als je al deze punten onder elkaar ziet staan, heb je een SMART-omschreven doel. Je kunt nu proberen om er een mooie duidelijke zin of tekst van te maken, die je op een vel papier zet en zichtbaar ophangt in huis. In het voorbeeld zou dat zijn:

Wij drinken niet meer dan één glas frisdrank op een dag, direct na schooltijd. Alle gezinsleden zijn hiervan op de hoogte en er is altijd genoeg thee en (bron)water in huis als alternatief voor frisdrank.

Stap 3: Geef je kind inspraak

Als je weet wat je wilt veranderen, is het tijd voor een goed gesprek met je kind. Vertel je kind dat je iets wilt doen aan het feit dat hij te zwaar is en leg ook kort en duidelijk uit waarom dat belangrijk is: het is beter voor zijn gezondheid, er is minder kans dat hij gepest zal worden en hij zal zich lekkerder en beter kunnen bewegen als hij minder zwaar is.
Leg je kind vervolgens uit hoe jullie dat samen kunnen aanpakken en wat de nieuwe regels zijn. Het is goed om je zoon of dochter hierbij inspraak te geven en hem of haar enkele concrete keuzes voor te leggen. Mag je kind bijvoorbeeld nog maar 1 glas frisdrank

per dag, laat hem of haar dan bepalen op welk moment van de dag hij dat het liefste drinkt. Als je kind nog maar twee uur per dag televisie mag kijken en computeren, laat hem dan zelf bepalen hoe hij die twee uur wil indelen. Een kind dat zelf mag meebeslissen voelt zich ook verantwoordelijker en heeft meer het gevoel dat er sprake is van samenwerking. Regels die van bovenaf worden opgelegd zonder enige vorm van inspraak stuiten daarentegen juist op meer verzet.

Het is belangrijk dat je je kind zoveel mogelijk probeert te motiveren door duidelijk de voordelen van een goed gewicht te bespreken. Die motivatie is onontbeerlijk, want uiteindelijk is je kind degene die het allemaal moet gaan doen. Als ouder is het je taak om je kind hierin te steunen, om de grenzen aan te geven en om ervoor te zorgen dat er gezonde producten in huis zijn zodat je kind zo min mogelijk in de verleiding wordt gebracht om naar iets ongezonds te grijpen. Jij zet als het ware de deur voor je kind open, maar hij moet zélf naar binnengaan. Vergelijk het met een voetbalcoach. De coach creëert de omstandigheden zodat de voetballers zo optimaal mogelijk kunnen presteren, maar de voetballers moeten de prestaties natuurlijk wel zélf leveren. Met een voetballer die zich niet inzet en die niet gemotiveerd is, begint een coach helemaal niets, al is hij nog zo goed.
Het is uiteraard afhankelijk van de leeftijd van je kind in hoeverre je hem inspraak geeft. Van een kind van vier jaar kun je minder verwachten dan van een kind van negen jaar. Maar ook al is je kind iets ouder, hou de keuzes ook dan beperkt en overzichtelijk. Te moeilijke keuzes of te veel keuzes zijn alleen maar verwarrend voor je kind. Onthoud: jij bent degene die de basisregels bepaalt. Als je samen de nieuwe regels hebt opgesteld, is het handig om deze samen met je kind op een schoolbord of op een groot vel papier te schrijven. Hang ze goed in zicht, zodat ze niet vergeten worden.

Stap 4: Geef het goede voorbeeld

Goed voorbeeld doet goed volgen. Als dat ergens op van toepassing is, dan is het wel op de opvoeding. Je kunt nog zo vaak tegen je kind roepen dat frisdrank ongezond is, als je dat zegt terwijl je zelf een flink glas cola aan je mond zet, kom je niet erg geloofwaardig over. Kinderen kijken namelijk vooral naar het gedrag dat je als ouder laat zien. Wat je zegt, maakt minder indruk. Onthoud dat je voor je kind een rolmodel bent. Wil je dat je kind bepaalde dingen beslist níet doet, dan zul je dat als ouder ook niet moeten doen. Gedrag dat je wel graag terug ziet bij je kind, moet je daarentegen juist wel tonen.

Stap 5: De kracht van belonen

Belonen is een krachtige en efficiënte manier om gedrag bij je kind te veranderen of je kind iets aan te leren. Houdt je kind zich aan de afspraak om bijvoorbeeld elke dag 1 uur buiten te spelen of om bijvoorbeeld maximaal 2 uur televisie te kijken, dan is het goed om hem hiervoor te belonen. Voor je kind is dat een stimulans om zijn best te blíjven doen.

Zó kun je je kind belonen

Complimentjes

Elk kind vindt het fijn om complimentjes te krijgen. Je kind prijzen is dan ook een heel goede manier van belonen. Het kost niets en geeft je kind een trots gevoel op zichzelf. Geef je een compliment, benoem dan ook duidelijk wát je zo knap vindt. Geef het complimentje bovendien direct of in ieder geval zo snel mogelijk na het gewenste gedrag. Zet je kind bijvoorbeeld zoals je afgesproken hebt na een bepaald programma meteen de televisie uit, prijs hem daar dan meteen voor. Heb je een compliment gegeven, ga dan niet in op zaken die je kind niet goed doet en laat sarcasme helemaal achterwege. Als je je kind prijst omdat hij zelf de televisie uitzet, maar er vervolgens aan toevoegt: ‘Deed je dat de rest van de week nou ook maar eens’, heb je het effect van je compliment compleet teniet gedaan.
Een beloning werkt het beste als je het enthousiast brengt en meent wat je zegt.

Aandacht

Aandacht geven is een krachtige manier van belonen. Met een aai over de bol, een glimlach, een knipoog, een goedkeurend knikje of een gezellig babbeltje op het moment dat je kind gewenst gedrag vertoont, bereik je heel veel. Aan ongewenst gedrag - bijvoorbeeld zeuren om snoep of langer televisie kijken - kun je beter geen aandacht schenken. Herhaal nog even wat de regel is en maak er verder geen woorden aan vuil. Vaak ben je als ouder geneigd om het omgekeerde te doen: mopperen op het kind als het iets doet wat níet goed is en vergeten iets te zeggen van de dingen die wel goed gaan. Maar onthoud dat mopperen op je kind weliswaar negatieve aandacht is, maar het is en blijft aandacht. Voor sommige kinderen is negatieve aandacht beter dan geen aandacht en is mopperen - hoe gek het ook klinkt - dus een soort beloning. Draai het daarom eens om. Het is veel effectiever als je de dingen die niet goed gaan, simpelweg negeert en juist bewust aandacht schenkt aan alles wat wél goed gaat.

Extra beloning

Naast de complimentjes kun je nog een extra beloning in de vorm van een cadeautje of een leuke activiteit in het vooruitzicht stellen als je kind zich een aantal dagen of een week aan de afspraken heeft gehouden. Omdat het vooral voor jonge kinderen moeilijk is om te onthouden wat ze eergisteren ook alweer gedaan hebben, kun je dit het beste bijhouden op een beloningskaart. Pak een schriftje of een vel papier en zet hierin de dagen van de week. Zet bovenaan het vel papier wat de nieuwe afspraak of regel is. Formuleer deze regel of regels ook weer zo helder mogelijk. Als je kind zich aan de afgesproken gedragsregels heeft gehouden mag hij aan het einde van de dag een sticker plakken, een stempel plaatsen, een krul of een plustekentje zetten. Bepaal vooraf hoeveel stempels of stickers je kind gehaald moet hebben om de beloning te ontvangen en zet dit ook duidelijk bovenaan het vel. Zorg wel dat het aantal haalbaar is: een te lange periode die je kind moet overbruggen tot aan de beloning kan demotiverend zijn. Heeft je kind het aantal afgesproken stempels of stickers gehaald, dan krijgt hij uiteraard zijn beloning.
Dat kan een klein cadeautje zijn, maar dat hoeft niet. Een middagje naar het zwembad of een ander leuk uitstapje is voor je kind vast ook een beloning. Zoek wel iets wat je kind ook écht leuk vindt en als een beloning ervaart. Je kind iets in het vooruitzicht stellen wat hij niet zo leuk vindt, heeft uiteraard geen enkel effect. Uiteraard kun je dit met je kind overleggen. Vraag aan je zoon of dochter waar hij of zij zich graag naar toe wil werken.Het spreekt natuurlijk voor zich dat je je kind beter niet kunt belonen met iets lekkers en dat de beloning ook wel haalbaar en redelijk moet zijn.
Als dit goed werkt, kun je het aantal benodigde stickers of stempels opvoeren. Moest je kind bijvoorbeeld eerst zeven stickers halen om de beloning te krijgen, maak daar dan nu tien of twaalf stickers of stempels van. Zo kun je dit langzaam uitbreiden totdat de nieuwe regels steeds gewoner zijn geworden. Is het beloningsvel op een zeker moment overbodig geworden omdat het zonder ook goed gaat, blijf je kind dan wel prijzen voor zijn goede gedrag en geef af en toe nog spontaan een cadeautje of een leuke activiteit om je kind te blijven stimuleren.

Goed om te weten

Gebruik de beloningskaart alléén voor de gedragsregel die je hebt afgesproken en misbruik de kaart nooit om je kind te straffen voor ander ongewenst gedrag. Houdt je kind zich bijvoorbeeld goed aan de afspraak om nog maar één glas frisdrank op een dag te drinken, maar is hij ondertussen telkens zijn zusje aan het pesten,

dreig dan niet de beloning in te houden vanwege het pesten. De beloningskaart is alléén bedoeld voor de afgesproken gedragsregel.

Stap 6: Doortrappen bij tegenwind

Alle begin is moeilijk, maar bij het veranderen van leefregels blijkt vooral het volhouden een lastige opgave te zijn. Misschien vindt je kind het zelf ook niet fijn om te dik te zijn en zal hij het een goed idee vinden om hier iets aan te doen. Je kind zal dan eerder bereid zijn om zich aan de nieuwe regels te houden. Hij is immers zelf ook gemotiveerd. Maar het kan ook best zijn dat je kind er (nog) geen hinder van ondervindt en helemaal niet blij is met die nieuwe regels die hem beperken in al die dingen die hij leuk en lekker vindt. Je kunt dan rekenen op flink wat verzet. Overigens, ook als je kind wel gemotiveerd is, is het goed mogelijk dat hij zich op een gegeven moment gaat verzetten. Want de eerste week is het nog wel spannend om je aan de nieuwe regels te houden, maar na een week kan de lol er al gauw af zijn en wil je kind wel weer terug naar zijn oude leventje. Bovendien is het voor kinderen erg moeilijk om op de lange termijn te denken. Als je kind niet direct resultaat ziet, kan hij ook al gauw de moed verliezen en zich gaan verzetten tegen de regels.

Dat verzet kan op verschillende manieren naar buiten komen: van dreinen, zeuren of zielig doen tot chagrijnig gedrag of zelfs fikse woedeaanvallen. Het hangt een beetje van het temperament van je kind af wat je kunt verwachten. Maar lastig is het hoe dan ook. Je moet soms sterk in je schoenen staan om je niet te laten vermurwen, vooral als je kind alles uit de kast lijkt te halen om zijn zin te krijgen terwijl jij juist even behoefte hebt om lekker onderuit te zakken na een drukke dag . Toegeven is dan zó aantrekkelijk. Je bent in ieder geval voor even van het gezeur af. Misschien helpt het als je voor ogen houdt dat het gezeur van je kind alleen maar erger wordt als je toegeeft. Je kind leert immers op zo'n moment dat zeuren loont en de aanhouder wint. De volgende keer zal hij er waarschijnlijk nog een tandje bovenop doen als jij niet lijkt toe te geven. Het brengt je dus verder van je doel af: namelijk dat de nieuwe regels zonder al te veel gemor worden nageleefd. En elke keer de strijd opnieuw aan moeten gaan, is op den duur een stuk vermoeiender dan nu even vol te houden.

Toegeven heeft nog een nadeel: je geeft je kind indirect de boodschap dat de nieuwe regels om het overgewicht tegen te gaan eigenlijk niet zo belangrijk zijn. Je wijkt er immers een keer vanaf, dus zó serieus hoeft je kind het niet te nemen. Door toe te geven lever je dus direct een beetje van je geloofwaardigheid in.

TIPS:

- Loopt je kind te zeuren om iets dat hij wil maar niet mag, herhaal dan duidelijk dat je antwoord 'nee' is en ook 'nee' blijft. Leg je kind wel uit waarom het niet mag. Bijvoorbeeld: "Jij wilt nog een koekje, maar dat mag niet. Je hebt al twee koekjes gehad en we hadden afgesproken dat je er niet meer dan twee zou eten'.
- Geef je kind meteen daarna een alternatief: Nóg een koekje mag niet, een appel mag wel. Langer televisiekijken mag niet meer, een tekening maken mag wel.
- Probeer verder gezeur, gedrein of gehuil te negeren. Kap de discussie af met een vastberaden: 'Ik heb nee gezegd en je weet waarom'. Jij hebt duidelijk laten weten wat wel en wat niet mag, de boodschap is overgekomen en dat is genoeg. Nog meer uitleg geven hoeft niet. Verwacht echter ook niet dat je kind ineens begripvol zal zeggen: 'Sorry, mam, je hebt helemaal gelijk'. Even doormokken is heel normaal en niet erg, zolang jij maar bij je standpunt blijft.
- Zorg dat jij en je partner op één lijn zitten. Als je kind van jou geen televisie meer mag kijken, maar van je partner wel dan zijn de regels niet duidelijk. Dit heeft hetzelfde effect als niet consequent zijn. Je kind weet niet waar hij aan toe is en dat geeft een onveilig gevoel.
- Blijf praktisch. Zeurt je kind altijd om iets lekkers als jij net eten wilt gaan koken? Misschien heeft hij echt honger. Kijk eens of je wat vroeger kunt gaan eten. Een andere goede manier om gezeur om lekkere dingen tegen te gaan is ook meteen de simpelste én de goedkoopste: Haal het gewoon niet in huis. Wat niet in huis is, kan ook niet opgegeten worden.

Bijstellen

Het wennen aan nieuwe regels kost tijd. Als je nieuwe gedragsregels invoert, is het goed om een proefperiode aan te houden van 7 tot 10 dagen. Hou gedurende deze periode vast aan de nieuwe regels zodat alle partijen even de tijd hebben om te wennen. Na zeven tot tien dagen is het tijd voor een evaluatie:

werken de regels goed? Zo nee, waar kan dat aan liggen? En wat kan er anders? Misschien blijken sommige afspraken niet goed te werken. Zo kan het zijn dat je samen met je kind had afgesproken dat hij ‘s middags een uur televisie kijkt, maar blijkt je kind toch liever ‘s avonds te kijken. Na de proefperiode kun je beslissen of je doorgaat op dezelfde manier of misschien wat kleine aanpassingen doet. Probeer echter niet voordat de proefperiode voorbij is regels aan te passen. Gun je kind ook echt de tijd om te wennen aan de nieuwe regels.

Stap 7. Blik op jezelf

Op een gegeven moment kán er een moeilijk punt komen. Misschien vind je zelf ook wel dat het erg lang duurt voordat je resultaat ziet. Misschien ben je het zat om steeds zo consequent te moeten zijn en verlang je terug naar de tijd dat je er niet zo bij hoefde na te denken. Misschien kost het je teveel moeite om het gezeur van je kind te weerstaan. Dat er een moeilijk punt komt, hoeft niet, maar als het gebeurt, is het goed erop voorbereid te zijn. Consequent blijven en je kind kunnen bijstaan in andere leefgewoonten kan alleen als je zelf ook nog steeds gemotiveerd bent. De vraag is dan: hoe gemotiveerd ben je nog?

Voordat je begon, bij stap 1, heb je antwoord gegeven op de volgende vragen.
1. Ben je je bewust van het feit dat overgewicht slecht is voor de gezondheid van je kind, nu en op de lange termijn?
2. Zie je de voordelen in van nieuwe leefgewoonten voor de gezondheid van je kind?
3. Ben je bereid om een aantal leefgewoonten te veranderen?
4. Weet je wat je moet veranderen en hoe je dat gaat aanpakken?
Pak je antwoorden er weer even bij en lees ze nog eens goed door. Waarom ben je er ook alweer aan begonnen?
Het lijkt misschien wat overdreven, maar zo’n lijstje kan je helpen als je zelf even de moed dreigt te verliezen. Want zelfs als je gemotiveerd aan de slag gaat, zullen er nog momenten zijn waarop je het misschien even niet ziet zitten. Vooral als je niet snel genoeg resultaat ziet en ook je kind nog eens de motivatie verliest, zal het veel inspanning kosten om toch door te zetten. Lees dan de antwoorden op je vragen nog eens zorgvuldig door. Je ziet dan waaróm je dit ook alweer doet.
Kom je er zelf niet goed uit of dreig je de motivatie te verliezen, onthoud dan dat je met vragen of voor hulp ook altijd terecht

kunt bij medewerkers van de jeugdgezondheidszorg, zoals de schoolarts of het consultatiebureau.

Vergeet jezelf niet
Nieuw gedrag aanleren en dingen anders aanpakken dan je gewend was, kost moeite en vooral tijd. Je kunt niet verwachten dat de nieuwe regels binnen enkele weken volledig geaccepteerd zijn en zonder morren worden nageleefd. Blijf realistisch, dat voorkomt teleurstelling en irritatie.
In het begin is het nieuwe gedrag nog niet van jou, het lijkt kunstmatig en je moet zelf voortdurend scherp blijven om te voorkomen dat je uit een automatisme terugvalt in je oude gedrag. Wel is het zo dat als je door een lastige startfase heen bent, het makkelijker wordt het nieuwe gedrag vol te houden. Hou je het zes maanden of langer vol, dan is de kans op terugvallen in je oude gedrag aanzienlijk kleiner. Zelf kun je waarschijnlijk die eerste zes maanden ook wel een beloning gebruiken. Helaas is er niet altijd iemand in de buurt die ziet hoe goed je je best doet en je hiervoor een compliment geeft. Dat zul je dan zelf moeten doen. Beloon jezelf daarom gerust voor je inspanningen. Is het je een week of een maand gelukt om consequent te blijven, trakteer jezelf op een avondje naar de film, een nieuw tijdschrift, een vrije middag voor jezelf of iets anders dat je leuk vindt, afhankelijk van je persoonlijke situatie en je budget.

Doe het samen
Opvoeden is makkelijker als je het samen met anderen kan doen. Zorg dat je met je partner en met anderen die de zorg voor je kind dragen op één lijn zit. Bespreek de nieuwe plannen met je partner, met opa en oma of met de oppas voordat je ze invoert en steun elkaar bij de naleving van de nieuwe regels.
Is er toch een conflict, probeer dit dan pas uit te ‘vechten’ op een moment dat je kind er niet bij is. In de eerste plaats zijn kinderen gevoelig voor ruzies tussen ouders, helemaal als dit vaak voorkomt en niet opgelost wordt. In de tweede plaats is het niet goed voor de motivatie van je kind als hij merkt dat ook de volwassenen hun twijfels hebben en het niet eens zijn over de nieuwe aanpak. Het is daarom echt in het belang van je kind als je ruzies hierover uitstelt tot een moment dat je kind in bed ligt of in ieder geval niet in de buurt is.

Hoofdstuk 8

Alles op een rij

In dit boek heb je vier belangrijke actiepunten gelezen die de meest veelbelovende resultaten geven om overgewicht bij kinderen tegen te gaan én om overgewicht bij kinderen te voorkomen. De actiepunten kennen geen volgorde van belangrijkheid, maar als geheugensteuntje gebruiken we BOFT: bewegen, ontbijten, frisdrank, televisie.

1. Bewegen

Kinderen bewegen steeds minder, terwijl beweging zo goed voor ze is. Door te bewegen verbruiken ze energie, neemt hun spierweefsel toe en neemt de kans op het krijgen van chronische ziektes af. Ook ontwikkelen kinderen hun motoriek tijdens het spelen én leren ze, als ze samen met andere kinderen spelen, rekening te houden met elkaar.

Stimuleer je kind om elke dag één tot anderhalf uur te bewegen, vooral door buitenspelen.

Probeer je kind verder te stimuleren meer te bewegen door vaker de fiets te pakken of te gaan lopen als jullie samen boodschappen gaan doen of als je je kind naar school brengt. Kijk ook eens of je kind lid wil worden van een sportclub en of je wat vaker samen sportieve activiteiten kunt ondernemen, zoals naar het zwembad gaan of een fietstocht maken.

2. Ontbijten

Elke dag ontbijten is heel belangrijk. Kinderen die niet ontbijten, krijgen in de loop van de ochtend flinke trek. Die trek wordt vaak gestild met calorierijke tussendoortjes, waardoor de kans op overgewicht toeneemt. Verder is het ontbijt onmisbaar om lichaam en geest na een nacht rust aan de gang te krijgen. Het is brandstof voor een nieuwe dag.

Laat je kind elke dag ontbijten met brood of graanproducten.

Heb je weinig tijd? Zet dan alles wat je nodig hebt voor het ontbijt de avond ervoor klaar. Je kunt zelfs de boterhammen dan al smeren en ze zolang in de koelkast leggen. Heeft je kind weinig trek? Geef je kind dan wat fruit, yoghurt of muesli. Ook kun je de boterham als tienuurtje meegeven.

3. Minder frisdrank

Het drinken van frisdrank leidt tot overgewicht. Frisdrank bevat veel calorieën, maar verder geen voedingsstoffen en het geeft ook geen voldaan gevoel. Daarnaast is het slecht voor het gebit. Onder frisdrank worden alle gezoete drankjes verstaan, dus ook limonadedrankjes zonder prik, melkdrankjes met een smaakje of sinaasappelsap en appelsap.

Geef je kind water als hij dorst heeft.

Beperk frisdrank, limonade of vruchtensap tot één glas op een dag. Spreek met je kind af op welk moment van de dag hij dit krijgt zodat je kind niet de hele dag door blijft zeuren. Nog beter is het om met je kind af te spreken dat er alleen nog frisdrank wordt gedronken op speciale momenten, zoals een verjaardag. Op de andere momenten drinkt hij water of thee.

4. Minder televisiekijken

Ook veel televisiekijken leidt tot overgewicht. Dat komt omdat er tijdens het televisiekijken - maar ook tijdens het computeren of gamen- niet bewogen wordt. Bovendien gaat veel televisiekijken ten koste van de buitenspeeltijd. Tot slot wordt er bij het televisiekijken vaak ook gesnoept of gesnackt. Er gaat dus meer energie in de vorm van snacks in dan eruit gaat in de vorm van beweging.

Laat je kind niet meer dan twee uur per dag televisiekijken of computeren.

Zó pak je het aan in 7 stappen:

Stap 1: Hoe gemotiveerd ben je?
Voordat je begint met de aanpak van overgewicht (voorkomen) bij je kind, ga je eerst bij jezelf na of je wel echt gemotiveerd bent. Dat weet je na het beantwoorden van de volgende vragen.

1. Ben je je bewust van het feit dat overgewicht slecht is voor de gezondheid van je kind, nu en op de lange termijn? Ja/nee
2. Zie je de voordelen in van nieuwe leefgewoonten voor de gezondheid van je kind? Ja/nee
3. Ben je bereid om een aantal leefgewoonten te veranderen?
4. Weet je wat je moet veranderen en hoe je dat gaat aanpakken?

Stap 2: Ouders bepalen de regels
Probeer eerst voor jezelf duidelijk te krijgen wat je precies wilt aanpakken en hoe je dat denkt te gaan doen. Probeer dat in zo duidelijk mogelijke doelen te omschrijven. Schrijf ze op een groot vel papier en hang ze zichtbaar op.

Stap 3: Geef je kind inspraak
Leg je kind uit dat je iets wilt gaan doen aan zijn overgewicht, hoe jullie dat samen kunnen aanpakken en wat de nieuwe regels zijn. Het is goed om je kind hierbij inspraak te geven. Probeer je kind zoveel mogelijk te motiveren door duidelijk de voordelen van een goed gewicht te bespreken.

Stap 4: Geef het goede voorbeeld
Kinderen kijken vooral naar het gedrag dat je als ouder laat zien. Wat je zegt, maakt minder indruk. Goed opvoeden is dan ook vooral een kwestie van goed voordoen.

Stap 5: De kracht van belonen
Belonen is een krachtige en efficiënte manier om gedrag bij je kind te veranderen of je kind iets aan te leren. Belonen kun je het beste doen door je kind complimentjes te geven en door aandacht te schenken aan goed gedrag. Negatief gedrag negeer je. Ook werkt het vaak goed door je kind na een vooraf afgesproken periode te belonen met een leuk uitstapje of een klein cadeautje. Voor je kind is het krijgen van een beloning een stimulans om zijn best te blíjven doen.

Stap 6: Doortrappen bij tegenwind
Bij het veranderen van leefregels blijkt vooral het volhouden een lastige opgave te zijn. Als je kind niet direct resultaat ziet, kan hij de moed verliezen en zich gaan verzetten tegen de regels. Toegeven aan gezeur kan aantrekkelijk zijn omdat je er even vanaf bent. Maar je kind leert zo dat zeuren loont en de aanhouder wint. Elke keer de strijd opnieuw aan moeten gaan, is op den duur vermoeiender dan nu vol te houden. Blijf daarom consequent. Leg uit waarom iets niet mag, maar maak er verder niet al teveel woorden meer aan vuil. Nee is nee. Probeer gezeur, gedrein of gehuil te negeren.

Stap 7: Blik op jezelf
Blijf werken aan je eigen motivatie. Lees de motivatievragen en je eigen antwoorden nog eens door. Dan weet je weer waarom je aan de nieuwe leefregels begonnen bent. Beloon jezelf voor je goede inspanningen. Zo hou je het beter vol. Bovendien verdien je het. Probeer zoveel mogelijk steun om je heen te zoeken. Samen opvoeden is makkelijker dan alleen.

Geraadpleegde literatuur

Bulk-Bunschoten AMW, Renders CM, Hirasing RA. Het overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht. VU medisch centrum, Sociale Geneeskunde (JGZ), EMGO-Instituut, 2005.

Handleiding JGZ-werkers, ontwikkeld voor de Minimale Interventiestrategie in kader van onderzoek EMGO-Instituut, VU medisch centrum, 2005.

Renders CM, Seidell JC, Mechelen W van, Hirasing RA. Overgewicht en obesitas bij kinderen en adolescenten en preventieve maatregelen. Ned. Tijdschr. Geneeskunde, 2004; 148:2066-70.

Renders CM, Henneman L, Timmermans DRM, Hirasing RA. Televisiekijken en enkele eetgewoonten bij Amsterdamse 6-14-jarigen; een transversaal onderzoek. Ned. Tijdschr. Geneeskunde 2004; 148:2072-6.

Sanders MR, Markie-Dadds C, Turner KMT. Positive Parenting. Brisbane, QLD, Australia: Families International Publishing, 1996.

www.cbs.nl

www.voedingscentrum.nl

www.overgewicht.org

Over de auteurs

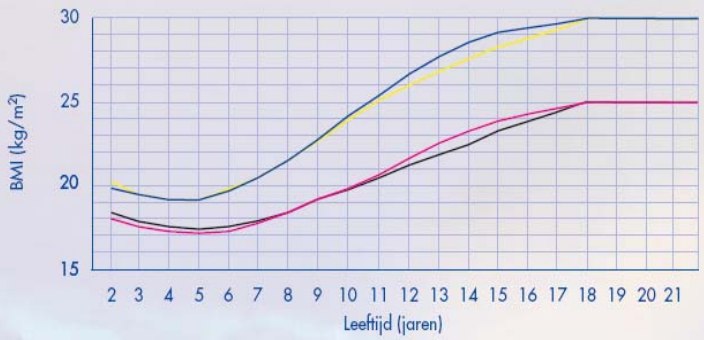
Remy A. Hirasing (1951) studeerde medicijnen aan de Universiteit van Suriname en voltooide in Nederland de opleiding tot kinderarts. Hij voltooide ook de opleiding tot sociaal-geneeskundige, tak Jeugdgezondheidszorg. Van 1980 tot 1990 was hij hoofd van de afdeling Jeugdgezondheidszorg en tevens waarnemend directeur bij de Gewestelijke Gezondheidsdienst West-Friesland te Hoorn. Hij promoveerde in 1987 tot doctor in de geneeskunde en schreef vele wetenschappelijke artikelen, onder meer over de jeugdgezondheidszorg, overgewicht en over bedplassen. Sinds 1990 werkt hij bij TNO kwaliteit van leven. Ook was hij van 2000 tot 2003 hoofd Jeugdgezondheidszorg bij de GG & GD in Amsterdam. Vanaf 2000 is Remy Hirasing tevens werkzaam bij het VU Medisch Centrum te Amsterdam als hoogleraar jeugdgezondheidszorg.

Monique Gouwerok (1964) studeerde van 1982 tot 1985 journalistiek en werkte daarna voor uiteenlopende bladen en uitgaven als redacteur en eindredacteur. Sinds 1996 is zij werkzaam als freelance journalist en zij schreef in de afgelopen jaren voor diverse publiekstijdschriften en vakbladen, onder meer over gezondheid en over kinderen. Gaandeweg heeft zij zich steeds meer toegelegd op het schrijven over kinderen en dan met name over opvoeding van jonge kinderen en ouderschap. Naast haar freelance werk is zij docent Nederlands in het voortgezet onderwijs. Monique Gouwerok is zelf moeder van een zoon en een dochter.

Remy Hirasing en Monique Gouwerok schreven eerder het boek Kinderen en Zindelijkheid, een stappenplan voor ouders van peuters en kleuters, dat in 2004 verscheen bij Kosmos-Z&K Uitgevers.

BIJLAGE 1

Grenzen overgewicht en obesitas bij kinderen



Grens obesitas meisjes
Grens overgewicht meisjes
Grens obesitas jongens
Grens overgewicht jongens

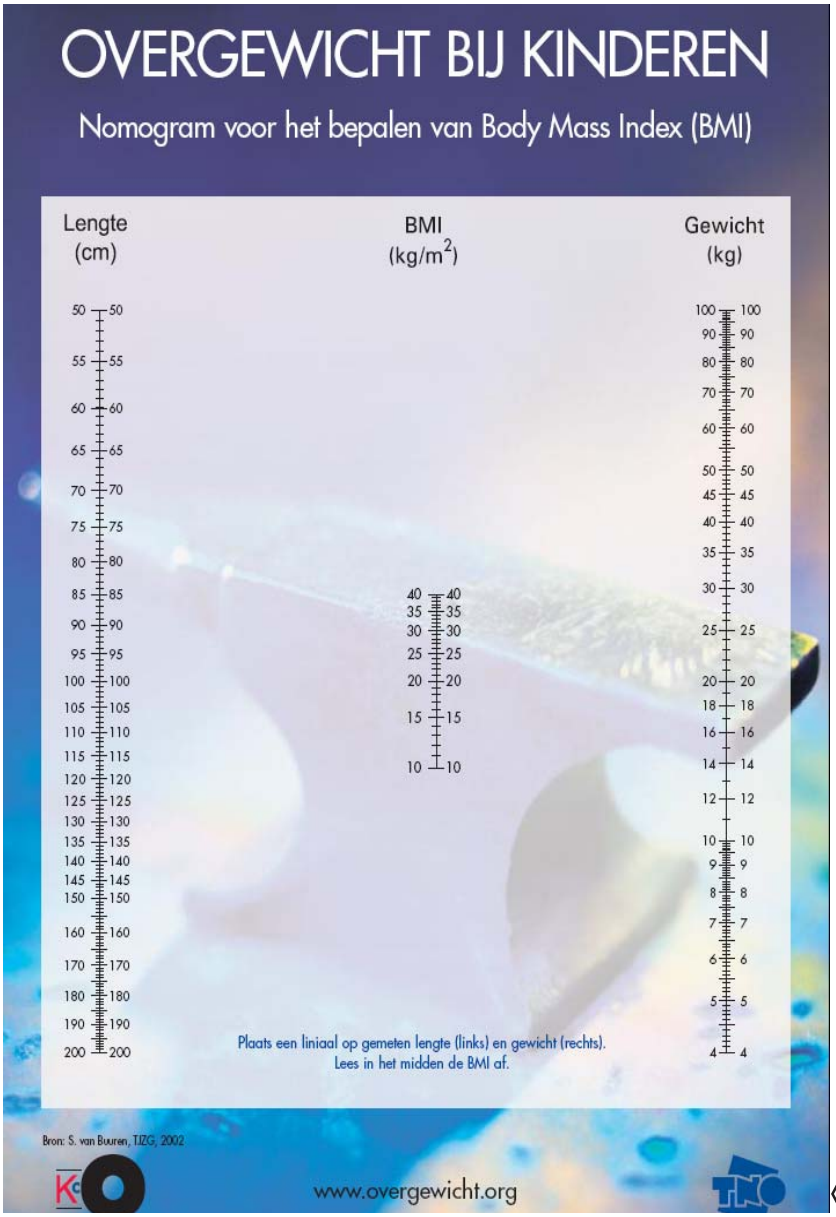
Leeftijd (jaren)	Jongens		Meisjes	
	BMI	BMI	BMI	BMI
	afkapwaarde overgewicht	afkapwaarde obesitas	afkapwaarde overgewicht	afkapwaarde obesitas
2	18,4	20,1	18,0	19,8
3	17,9	19,6	17,6	19,4
4	17,6	19,3	17,3	19,2
5	17,4	19,3	17,2	19,2
6	17,6	19,8	17,3	19,7
7	17,9	20,6	17,8	20,5
8	18,4	21,6	18,4	21,6
9	19,1	22,8	19,1	22,8
10	19,8	24,0	19,9	24,1
11	20,6	25,1	20,7	25,4
12	21,2	26,0	21,7	26,7
13	21,9	26,8	22,6	27,8
14	22,6	27,6	23,3	28,6
15	23,3	28,3	23,9	29,1
16	23,9	28,9	24,4	29,4
17	24,5	29,4	24,7	29,7
18	25,0	30,0	25,0	30,0
19	25,0	30,0	25,0	30,0
20	25,0	30,0	25,0	30,0
21	25,0	30,0	25,0	30,0

Bron: Hirasing RA et al. Ned. Tijdschr. Geneesk. 2001;145:1303-8

Uitgegeven door:

Uitgave mogelijk gemaakt door:

BIJLAGE 2


OVERGEWICHT BIJ KINDEREN
Nomogram voor het bepalen van Body Mass Index (BMI)
Lengte (cm)
BMI (kg/m2)
Gewicht (kg)
Plaats een liniaal op gemeten lengte (links) en gewicht (rechts).
Lees in het midden de BMI af.
Bron: S. van Buuren, TJZG, 2002
www.overgewicht.org

Bijlage 3

10 Beweegspelletjes voor binnen

Is het slecht weer en zit buitenspelen er even niet in? Of houdt je kind helemaal niet van buitenspelen? Geen nood.Ook binnen kun je voldoende leuke beweegspelletjes doen zonder dat je direct hoeft te vrezen voor je meubilair (hoewel het uiteraard nooit kwaad kan dure beeldjes of antieke vazen even op te bergen).

Voor de meeste spelletjes geldt: hoe meer zielen, hoe meer vreugd. De spelletjes zijn dus vooral leuk om te doen als je kind vriendjes te spelen heeft.

1. Ballonnenkopbal

Blaas een aantal ballonnen op en geef je kind een ballon. Vervolgens is het de bedoeling dat je kind de ballon zolang mogelijk hoog houdt met zijn hoofd. Degene die de ballon het langste hoog kan houden, heeft gewonnen. Bij kleintjes zie je wat 'gesmokkel' met de handjes uiteraard door de vingers.

2. Op de noordpool

Leg een aantal kussens op de grond verspreid door de woonkamer met een kleine ruimte tussen de kussens. Laat de kinderen van 'ijsschots' naar 'ijsschots' springen. Degene die ernaast springt en in het water valt is af. (Met dit spelletje moet je voorzichtig zijn als je een gladde vloer hebt, want dan kunnen de kinderen makkelijk uitglijden op de kussens. Doe dit dus liever alleen in een kamer met vloerbedekking.). In plaats van kussens kun je ook kranten gebruiken.

3. Volg het weggetje

Neem een bolletje wol. Rol dit helemaal uit en leg de draad door de kamer. Je kind moet nu het weggetje volgen door over het draadje te lopen. Uiteraard zonder ervan af te vallen. 'Valt' je kind van de draad af, dan moet hij opnieuw beginnen.

4. De standbeeldendans

Zet leuke, vrolijke muziek aan, en laat de kinderen zo gek mogelijk dansen, met veel springen en zwaaien met armen en benen. Zodra de muziek stopt, moeten de kinderen zo stil als een standbeeld blijven staan. Degene die vervolgens het eerst beweegt is af.

5. Krant om krant

Pak twee kranten en geef deze aan je kind. Je kind moet vervolgens van de ene kant van de kamer naar de andere kant proberen te komen door steeds op een krant te staan en de volgende achter zich op te pakken en voor zich neer te leggen. Om je kind heen is zogenaamd een en al water. Haalt hij de overkant zonder in het water te komen? Waarschijnlijk moet je dit eerst even voor doen. Als je kind de afstand heeft afgelegd, is het de beurt aan de volgende deelnemer. Als er geen andere kinderen zijn, durf je de uitdaging vast zelf wel aan.

6. Annemaria Koekoek

Ga met je gezicht naar een muur staan en laat je kind minstens acht stappen achter je staan. Je zegt de woorden Annemaria koekkoek in verschillende tempo's. Heel snel of juist heel langzaam. Zolang jij praat en naar voren kijkt mag je kind naar jou toe komen stappen. Maar als jij koekkoek hebt gezegd, kijk je snel om. Zie je je kind nog bewegen dan moet hij opnieuw beginnen. Je kind moet proberen stil te staan voordat jij omkijkt. De bedoeling is dat je kind jou kan aantikken zonder dat jij hem hebt zien bewegen.

7. Loop naar….

Ga samen met je kind in de woonkamer staan. Om beurten mag je een plaats of een voorwerp in gedachten nemen. Uiteraard begin jij. Je zegt: Loop naar de……en dan noem je het voorwerp of de plek. Bijvoorbeeld: de bank, de badkamer, de keukenkast etcetera. Vervolgens trek je allebei een sprintje. Wie het eerst bij de plek of het voorwerp is heeft gewonnen. Vervolgens mag je kind iets noemen.

8. Verstoppertje

Ook in huis kun je natuurlijk perfect verstoppertje spelen.

9. Springbal

Geef je kind een tennisbal. Deze moet hij tussen zijn knieën klemmen. Met de tennisbal tussen zijn knieën moet je kind al springend een bepaalde afstand in de kamer afleggen. Valt de bal dan moet je kind vanaf het beginpunt opnieuw beginnen. Heb je meer kinderen, dan kun je hier een wedstrijdje van maken. Wie het eerst de eindstreep haalt, heeft gewonnen. Voor kleintjes is dit lastig. Een beetje smokkelen is dan uiteraard toegestaan.

10. Ballonnentrap

Schuif tafels en stoelen even aan de kant. Neem een aantal ballonnen en blaas ze op. Maak de ballon met een touwtje vast aan de enkel van elke deelnemer. Bij dit spel geldt: hoe meer zielen, hoe meer vreugd, dus vraag ook vriendjes om mee te doen. Vervolgens is het de bedoeling dat je de ballon van de ander stuk trapt. Dit spel is niet zo heel geschikt voor kleintjes omdat het een goed evenwicht vereist. Ook vinden kleintjes het knallen van de ballon misschien griezelig.

Bijlage 4.

Wat heeft je kind nodig per dag?

Hieronder zie je de aanbevolen hoeveelheden verdeeld over de vijf basisvoedingsmiddelen. Het betreft een richtlijn hoeveel er gemiddeld per dag gebruikt zou moeten worden om te voorzien in de aanbevelingen voor eiwitten, vitamines en mineralen. Dit kan gezien worden als de basis van een gezonde voeding.

	1 tot 4 jaar	**4 tot 12 jaar**
Brood	1-3 sneetjes (35-105 gram)	3-5 sneetjes (105-175 gram)
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	1,5 aardappel of opscheplepel rijst/ pasta/peulvruchten (75 gram)	2-3 aardappelen of opscheplepels rijst/ pasta/peulvruchten (100 tot 150 gram)
Groente	1-2 groentelepels (75 gram)	3 groentelepels (150 gram)
Fruit	1,5 vrucht (150 gram)	2 vruchten (200 gram)
Zuivel	300 ml melk(producten) en 10 gram kaas (½ plak)	300-450/600 ml*) melk(producten) en 10-20 gram kaas (½ - 1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	50 gram	50-100 gram
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	15 gram	15-35 gram
Dranken	0,8 liter	1-1,5 liter

© Voedingscentrum - eerlijk over eten

*) De kleinste hoeveelheden gelden voor de jongste kinderen. Voor de oudere kinderen in deze groep geldt 450-600 ml.

Bijlage 4.

Quick Scan

Wilt u onderstaande vragen beantwoorden?

	JA	NEE
1. -Mijn kind ontbijt elke dag.	O	O
2. -De lunch van mijn kind bestaat uit één of meer boterhammen.	O	O
-De lunch van mijn kind bestaat uit koek, saucijzenbroodje, croissant etc.	O	O

3. -Op gemiddeld hoeveel dagen in de week eet uw kind een maaltijd die groenten of rauwkost bevat? ……..dagen

-Op gemiddeld hoeveel dagen in de week eet uw kind een warme maaltijd zonder groenten of rauwkost, eten uit de snackbar of een pizza? ……dagen

-Op gemiddeld hoeveel dagen in de week eet uw kind geen warme maaltijd? ……dagen

4. -Op gemiddeld hoeveel dagen in de week eet uw kind fruit? .....dagen

5. -Hoelang beweegt uw kind gemiddeld op een dag? (sporten, actief binnen en buiten spelen, (lopen, fietsen etc.) .....minuten

6. -Hoelang kijkt uw kind gemiddeld per dag televisie? .....minuten

7. -Hoelang zit uw kind gemiddeld per dag achter de computer? .....minuten

Op hoeveel dagen per week eet of drikt uw kind ...	Nooit	1 dag	vaker
8. -chips, zoutjes of pinda's?	O	O	O
9. -repen chocolade? (ook Mars, Snickers, reep met noten etc)	O	O	O
10. -grote snacks? (kroket, patat, hamburger, minipizza etc)	O	O	O
11. -snoepjes? (drop, zuurtjes, smarties, spekkies etc)	O	O	O
12. -grote koeken en gebak? (liga, stroopwafel, appeltaart etc)	O	O	O
13. -kleine koek? (speculaasje biscuit, lange vinger etc)	O	O	O
14. -frisdranken (cola, sinas, 7 up, AA drink, Ice tea, geen lightdranken)	O	O	O
15. -vruchtensappen- en dranken? (sinaasappel-, appelsap, Roosvicee aanlenglimonade etc)	O	O	O
16. -water en thee zonder suiker?	O	O	O
17 .-yoghurt- en melkdranken? (Fristi, Yokidrink, chocomelk etc)	O	O	O

10 veelgestelde vragen over voeding en overgewicht

1. Ik wil weten hoeveel calorieën de producten bevatten die ik eet. Hoe kom ik daar het beste achter?

Hoeveel calorieën iets bevat (dus hoeveel energie het levert) vindt u vaak op het etiket van een product. Daarop staat over het algemeen aangegeven hoeveel kilocalorieën, afgekort met kcal er per 100 gram product in zitten. Wanneer u vervolgens kijkt hoeveel een portie die u daarvan gebruikt weegt, dan kunt u uitrekenen hoeveel calorieën het product u levert.

2. Wat is beter, kort, maar heel intensief sporten of om langer te bewegen maar dan iets rustiger?

Met matig inspannende activiteiten die u langer kunt volhouden, kunt u meer energie verbruiken dan met intensieve activiteiten die u maar kort kunt doen. Wat dat betreft is het beter om elke dag een uur te wandelen of te fietsen dan één keer per week intensief te sporten.

3. Hoe komt het dat je vaak zo snel weer aankomt na het volgen van een dieet?

Dit komt omdat de stofwisseling zich naar beneden bijstelt, waardoor je minder calorieën verbruikt. Het lichaam gaat dus over op een soort spaarstand. Je komt dan gemakkelijker aan op dezelfde hoeveelheid voedsel. Door voldoende te bewegen: 1 uur per dag matig intensief, stimuleer je de stofwisseling weer. Overigens komt iedereen na het stoppen met lijnen weer iets aan. Daarvan hoef je niet in paniek te raken.

4. Wij leren onze kinderen altijd dat ze hun bord moeten leeg eten. Eerder mogen ze niet van tafel. Nu hoorde ik laatst dat dat helemaal niet zo goed is omdat dat tot overgewicht zou kunnen leiden. Hoe zit dat nu precies?

Het is inderdaad niet verstandig om kinderen eten op te dringen. Over het algemeen eten jonge kinderen zoveel als ze nodig hebben. Als ze zich verzadigd voelen, stoppen ze met eten. Uit onderzoek blijkt dat ze onbewust de hoeveelheid eten aanpassen aan de hoeveelheid calorieën die ze eerder die dag hebben binnengekregen. Deze vaardigheid neemt af naarmate ouders meer invloed uitoefenen op hoeveel het kind moet eten. Door ze te leren hun bord leeg te eten, verdwijnt als het ware het ingebouwde

verzadigingsgevoel. Daarom is het beter geen eten op te dringen. Als een kind vaak slecht eet, geef dan weinig of geen tussendoortjes. Tussendoortjes belemmeren namelijk de eetlust tijdens de maaltijden.

5. Mijn zoon houdt niet van groente. Ik heb alles al een keer klaargemaakt maar er was maar weinig wat hij lekker vond. Betekent dit dat hij nooit van groente zal gaan houden of kun je een kind ook iets léren eten?

Kinderen hebben vaak een uitgesproken smaak en dat komt ook terug aan tafel. Toch is het niet verstandig om na één keer proberen al op te geven. Het blijkt namelijk vaak dat kinderen een bepaalde groente vaker geproefd moeten hebben om het te gaan waarderen. Kinderen hebben blijkbaar tijd nodig om aan bepaalde smaken te wennen. Zet daarom gerust een groente die je kind afwijst een week later nog eens op tafel en herhaal dit een aantal malen. De kans is groot dat je kind het na een poosje wel eet.

6. Is groente uit de diepvries of uit blik een goede vervanger voor verse groente? Ik vind het namelijk zoveel werk om groente schoon te maken en te bereiden. Vervolgens wordt het nauwelijks opgegeten, want de kinderen houden niet van groente. Daardoor ontbreekt het nu nog wel eens bij ons op tafel.

Groente uit diepvries, pot of blik is een alternatief voor verse groente. Er zitten vrijwel evenveel vitamines in. U kunt best diepvriesgroente, of een pot of blik gebruiken als u geen tijd heeft om verse groente klaar te maken. Als de kinderen niet van groente houden, werkt het vaak goed door ze te ‘verstoppen’ in bijvoorbeeld pastasaus.

7. Wat betekent morbide obesitas eigenlijk?
Obesitas is ernstig overgewicht. Bij **morbide** obesitas is **het risico op gezondheidsproblemen of ernstige ziekten als gevolg van obesitas aanzienlijk groter**. Deze gezondheidsproblemen zijn onder andere diabetes en hoge bloeddruk.

8. Wat is precies verzadigd vet en waarom is het slecht?

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en vergroot daardoor de kans op hart-en vaatziekten. Verzadigd vet zit onder meer in vette vleessoorten en vleeswaren, volvette kaas, roomboter, harde margarine, volle melkproducten en ook in

snacks, chocola, en gebak. Gebruik bij het koken liever olie of vloeibare bak- en braadproducten. Deze bevatten onverzadigd vet en dat is beter.

9. Kan een kind ook teveel eten van gezonde producten. Hoe groot mogen de porties eigenlijk zijn die je opschept voor je kind?

Dat hangt van de leeftijd af. Een kind van vier heeft vaak genoeg aan drie sneden brood, een kind van acht eet al wat meer, maar zal toch aan vier sneden brood vaak voldoende hebben. Kinderen van twaalf jaar eten meer en kunnen vier tot vijf sneden brood eten. Het verschil in behoefte is hetzelfde bij de hoeveelheden aardappelen, pasta en rijst. Een kind van vier heeft aan 1 tot 2 kleine aardappelen of een kleine opscheplepel rijst of pasta voldoende, een kind van acht zal 2 -3 aardappelen eten. Bij vis, kip en vlees is 65 gram voor kinderen tot tien jaar voldoende. Voor oudere kinderen is 100 gram vis, kip of vlees voldoende.
Hoe jonger het kind is, hoe minder het nodig heeft. Een kind van acht dat twee maal warm eten opschept, en 100 gram vlees of vis krijgt, eet te veel. Een kind dat meer dan 2 stuks fruit per dag eet, eet ook te veel. Fruit is gezond, maar voor een kind van 4 tot 12 jaar is de aanbeveling 200 gram fruit, wat overeenkomt met bijvoorbeeld een appel, sinaasappel of banaan en een mandarijn of een kiwi.

10. Wij hebben de gewoonte om ’s avonds na het eten koffie te drinken en nemen daar graag iets lekkers bij. Onze zoon drinkt natuurlijk geen koffie maar tegen het lekkers zegt hij geen nee. Is het eigenlijk erg om een kind ’s avonds na de warme maaltijd nog iets te eten aan te bieden?

De gewoonte om ’s avonds na het toetje het kind nog iets te eten of te drinken te geven is uit oogpunt van energie-inname onverstandig en onnodig. De warme maaltijd is de meest energierijke maaltijd van de dag. De vertering van deze maaltijd neemt minimaal drie uur in beslag. Gedurende deze tijd zal er geen hongergevoel optreden. Het aanbieden van eten of drinken gedurende die tijd leidt tot een overmaat aan calorieën en leert kinderen bovendien hun verzadigingsgevoel negeren.

Steeds meer kinderen zijn te dik. Ook zijn kinderen op steeds jongere leeftijd te dik. Dit is een zorgwekkende ontwikkeling, want overgewicht vormt een groot risico voor de gezondheid. Het is belangrijk om overgewicht te voorkomen en daar kun je het beste maar zo jong mogelijk mee beginnen. In dit boek vind je alle tips die tot nog toe de beste resultaten geven bij het voorkomen en bestrijden van overgewicht. Het is bedoeld voor ouders met kinderen in de leeftijd van twee tot twaalf jaar die al kampen met overgewicht. Maar dit boek kan ook goed gebruikt worden door ouders die willen voorkómen dat hun kind te zwaar wordt. Het boek bevat adviezen waar iedereen - of je kind nu wel of niet te zwaar is – iets aan heeft.

Monique Gouwerok schreef als journalist vele artikelen over de opvoeding en verzorging van kinderen en over ouderschap voor diverse publiekstijdschriften. Ook heeft zij enkele boeken over opvoeding op haar naam staan. Zij werkt tevens als docent in het voortgezet onderwijs en is daarnaast moeder van twee kinderen. Remy A. Hirasing is kinderarts, jeugdarts en wetenschappelijk onderzoeker bij TNO. Hij schreef vele wetenschappelijke artikelen, onder meer over overgewicht bij kinderen. Van 2000 tot 2003 was hij hoofd Jeugdgezondheidszorg bij de GGD in Amsterdam. Sinds 2000 is hij hoogleraar bij het VU Medisch Centrum te Amsterdam en tevens verbonden aan het Kenniscentrum Overgewicht.

Eerder verschenen van deze auteurs: Kinderen en Zindelijkheid

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt
door financiering van het Ministerie VWS