

Weet wat je eet

Informatie voor ouders van kinderen van 4-12 jaar

Kinderen moeten goed eten om te groeien, leren, spelen, sporten en gezond te blijven. Goed eten betekent voeding met voldoende voedingsstoffen en energie. Als een kind teveel calorieën (calorie is de maat voor energie) krijgt, kan het te dik worden. Te dik zijn is ongezond. Op latere leeftijd is er een grotere kans op gezondheidsproblemen. Vaak kan door een verandering in eet- en leefgewoonten het gewicht worden verbeterd, zonder dat uw kind 'aan de lijn' hoeft te gaan doen. In deze brochure leest u hoe u samen met uw kind het gewichtsprobleem kunt aanpakken. Belangrijk is dat zowel u als uw kind gemotiveerd zijn.

Overgewicht

Overgewicht komt veel voor bij kinderen. Uit onderzoek blijkt dat bij één op de acht kinderen sprake is van overgewicht. Om na te gaan of uw kind een goed gewicht heeft kunt u overleggen met de huisarts of jeugdarts (=schoolarts). Niet alleen het huidige gewicht is hierbij van belang maar ook de ontwikkeling van het gewicht (steeds in vergelijking tot de lengte). U kunt letten op een plotselinge stijging of daling van het gewicht of een te snelle gewichtstoename. Dat is belangrijker om in de gaten te houden dan een constant gewicht dat iets aan de hoge kant is. Een groeicurve is altijd in te zien of op te vragen bij de jeugdarts.

Overgewicht voorkomen

Om overgewicht te voorkómen is het belangrijk zelf het goede voorbeeld te geven. Oorzaken van overgewicht zijn: teveel eten, te veel suiker, te vet eten en te weinig bewegen.

Minder eten

Kinderen met overgewicht eten vaak te veel. Om na te gaan hoeveel uw kind eet, kunt u dit (samen met uw kind) eens een week lang noteren. Vergeet daarbij de tussendoortjes niet! U vindt een voorbeeld formulier achter in deze brochure.

Bekijk daarna wat en wanneer uw kind minder kan gaan eten. Probeer de eetlust van uw kind wat af te remmen en moedig het niet aan om restjes op te eten.

Kies vaste tijdstippen en zoveel mogelijk een vaste plaats om te eten, te drinken en te snoepen. Dit voorkomt dat er automatisch en ongemerkt wordt gegeten. Leer uw kind dat het de tijd moet nemen voor het eten: kleine hapjes nemen en goed kauwen. Hierdoor is het kind eerder verzadigd. Geef in plaats van éénmaal een flinke portie, tweemaal een kleine hoeveelheid. De kans is groot dat uw kind dan langzamer eet.

Laat uw kind ook eens zelf zijn bord en dat van de andere gezinsleden opscheppen. Hierdoor krijgt het beter inzicht in hoeveelheden.

Een andere manier om inzicht te krijgen in hoeveelheden, is het bijhouden van een eetdagboek. Een voorbeeld hiervan vind u achterin deze brochure.

Anders eten

Het gaat vaak niet alleen om minder eten. Anders eten en/of drinken is soms veel belangrijker. Ga na of sommige voedingsmiddelen vervangen kunnen worden door voedingsmiddelen met minder calorieën. Een aantal suggesties zijn:

Broodmaaltijden	
<i>Geef liever</i>	<i>In plaats van</i>
Volkoren, bruin of roggebrood	Wit brood, krentenbrood of pap
Bruin knäckebröd	Beschoot
Halvarine of weinig margarine en roomboter	Veel margarine of roomboter of juist een „droge“ boterham
Een dun plakje kaas, magere vleeswaren of rauwkost, halva-jam	Zoet beleg, pindakaas, worst of spek

Thee zonder suiker, halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt of light-frisdrank	Thee met suiker, volle melk, drinkyoghurt, chocolademelk of frisdrank
Vers vruchtensap of een ongezoet vruchtensap uit een pak (dit staat op het pak vermeld)	Vruchtensap met suiker, siroop of dubbeldrank

Let bij het gebruik van light-producten op de hoeveelheid zoetstof die er in zit en welke soort het is. Cyclamaat en sorbitol zeer matig gebruiken! Bij overmatig gebruikt werken deze zoetstoffen laxerend.

Warme maaltijden	
<i>Geef liever</i>	<i>In plaats van</i>
Ongebonden soep, bouillon	Gebonden soep
Een paar gekookte aardappelen	Frites of gebakken aardappelen
Weinig jus, ontvette jus of gebruik eens groentenat.	Veel en vette jus of gebonden
Ketchup is een goed alternatief	Groentesaus, mayonaise
Zoveel mogelijk rauwe of gekookte groenten	Appelmoes, rabarbermoes of groenten met een sausje
Rundvlees, gekookte vis, kaas, kip of een ei (maximaal 2 per week)	Vet varkensvlees, gepaneerde en gebakken vis, spek, hamburgers, kroketten, frikadellen of worst
Magere yoghurt of kwark zonder suiker, fruit	Vruchtenyoghurt, pudding, vla, pap of slagroom

Tussendoortjes

- Tussendoortjes leveren vaak ongemerkt veel calorieën. Heeft uw kind tussendoor trek in iets geef dan fruit, een rijstwafel, een volkerencracker of rauwkost.
- Laat uw kind mineraalwater, gewoon kraanwater, thee zonder suiker, ongezoet vruchtensap, bouillon of light frisdrank drinken. Geef uw kind drie maaltijden per dag en eventueel twee tot drie keer iets tussendoor.

Bewegen

Beweegt uw kind voldoende? Veel kinderen die te zwaar zijn, krijgen te weinig lichaamsbeweging. Stimuleer uw kind om te sporten, buiten te spelen en zo mogelijk op de fiets naar school te gaan.

- Voor kinderen geldt de regel: één uur per dag matig bewegen (fietsen, buiten spelen, wandelen etc.), en twee keer per week intensief bewegen (sporten).
- Daarnaast wordt ook geadviseerd om bijv 1 uur te computeren (of tv, wii, playstation, ds etc) en dan ook 1 uur te bewegen in de vorm van buitenspelen, sporten, fietsen etc; dus even zoveel tijd wel achter de computer, tv ed te zitten als niet achter de computer ed.

Motivatie

Eetgewoonten veranderen om het gewicht te verminderen is niet eenvoudig. Motiveer en beloon uw kind daarom regelmatig met een compliment of een beloning. Ook het zelf uitkiezen van de maaltijden kan stimulerend werken. Als het gewicht vermindert, is dat natuurlijk ook een goede motivatie om door te gaan.

Weeg uw kind niet vaker dan één keer per week, op hetzelfde tijdstip van de dag en op dezelfde weegschaal. Blijf er wel van bewust dat uw kind in de groei is. Meestal is het voldoende dat uw kind een tijdlang op hetzelfde gewicht blijft. Door de lengtegroei wordt de verhouding lengte-gewicht dan vanzelf beter.

Als het hele gezin probeert de eetgewoonten te veranderen, wordt het gemakkelijker voor uw kind.

Voor het eetpatroon is het van belang dat er regelmaat in de maaltijden zit en dat zoveel mogelijk gezinsleden aanwezig zijn. Dit leert bewust eten aan in plaats van gedachteloos of "uit gewoonte eten". Voor het bewegingspatroon is het goed om regelmatig lopend of fietsend kleinere afstanden af te leggen en de trap te nemen. Een (goede) sportclub stimuleert bewegen op een leuke manier en

geeft zelfvertrouwen. Verder kunt u samen gaan zwemmen, naar een speeltuin gaan, touwtje springen, dansen. Als uw kind het maar leuk vindt!

Wat te doen bij overgewicht?

Als het kind echt overgewicht heeft kan het volgende helpen:

- Geen speciale producten om af te vallen gebruiken.
Maak het voor uw kind niet te moeilijk, laat het hele gezin meedoen. Haal bijvoorbeeld geen snoep, chips en dergelijke in huis. Maak eventueel afspraken over een vaste tijd voor iets "lekkers", bijvoorbeeld op zondag een lekkere koek.
- Niet gaan "lijnen" in de zin van veel minder of éénzijdig gaan eten.
Zeker geen maaltijden overslaan. Goed brood, groente en fruit blijven eten. Houd de tussendoortjes in de gaten, ook die bij vriendjes of familie. Schrijf eventueel alles eens een week lang op. Frisdrank en yoghurt drank zijn beruchte leveranciers van calorieën. Kijk welke voedingsbestanddelen door iets vervangen kunnen worden met minder vet en zoetigheid.
- Leg niet te veel nadruk op het gewicht van het kind.
Ga zeker niet vaker dan een keer per week wegen (liefst minder vaak). Prijs het kind voor zijn positieve eigenschappen of als het goed zijn best heeft gedaan.
- Voor een kind in de groei is het beter te proberen op hetzelfde gewicht te blijven dan kilo's af te vallen.
De lengtegroei gaat door en geeft zo geleidelijk aan een betere gewichtsverhouding. Snel afvallen geeft risico op het "jojo-effect": door rigoureus anders en/of minder eten gaan de kilo's er eerst wel snel af, maar ze komen er even snel weer aan als het eetpatroon "gewoon" wordt. Een volgende "lijn poging" gaat moeilijker omdat het lichaam geleerd heeft zuiniger met calorieën om te springen. Alles draait om het geleidelijk overgaan op een gezonder voedingspatroon, dat goed vol te houden is.

Verder is het goed te letten op de volgende valkuilen:

- Sla het ontbijt niet over.
Het lichaam heeft dit nodig om aan de slag te gaan. De kans op overgewicht wordt hierdoor kleiner. (wanneer je niet ontbijt, snoep je de rest van de dag meer!)
- Vergelijk niet met wat andere kinderen eten, drinken en snoepen.
Als je kind (erfelijk) aanleg heeft tot overgewicht is het van belang daar rekening mee te houden. Iedereen kent wel mensen die veel eten en/of drinken en toch tenger blijven (soms vinden ze dat niet eens fijn!).
- Eten of snoepen bij spanning (dit kan ook spanning zijn ten gevolge van plagen met dik zijn!).
Praat erover en zoek afleiding.
- Niet belonen met snoep, maar met ander (niet-materiële) dingen, bijvoorbeeld complimentjes geven, langer opblijven, niet hoeven op te ruimen.
- Geloof niet in wonder-diëten of -apparaten die van alles beloven.
Ze werken niet of zijn ongezond, met name voor kinderen in de groei.
- Voor alles: steun en stimuleer uw kind door een positieve houding.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u kijken op de site van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl.

Bron tekst: www.voedingscentrum.nl

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg

Wat eet, drink en snoep ik deze week

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag		zaterdag	zondag
's morgens ontbijt						's morgens ontbijt		
speelkwartier						verder nog		
verder nog								
's middags lunch						's middags lunch		
na school						verder nog		
verder nog								
's avonds avondeten						's avonds avondeten		