

Praten over eten en gewicht met je kind



Focus meer op een gezonde leefstijl dan op gewicht en uiterlijk

- Geef informatie over **evenwichtige voeding**, in overeenstemming met de voedings- en bewegingsdriehoek (www.gezondleven.be).
- Leer je kind dat je **eetpatroon** belangrijker is dan **wat** je eet.
- Controleer je kind niet te sterk op wat het eet. **'Verboden' voedsel** wordt net aantrekkelijker.
- Vertrouw op het **honger- en verzadigingsgevoel** van je kind. Controleer je kind niet te sterk op hoeveel het eet (zowel bij 'veel' als bij 'weinig' eten).

Zet stoornissen niet in de schijnwerpers

- Je hoeft je kind **niet te waarschuwen voor stoornissen**, dit zorgt net voor extra aandacht voor deze stoornissen en kan ervoor zorgen dat verstoord gedrag als normaal gezien wordt.
- Wanneer het eetgedrag van je kind verschillende aspecten van zijn/haar leven (bv. school, sociaal contact met vrienden, hobby's,...) op een negatieve manier beïnvloedt, zoek dan **professionele hulp**. Bewaak dat je als ouder in je rol van zorg- en steunfiguur blijft. Je hoeft geen hulpverlener te zijn.

Bevorder een positief lichaamsbeeld en een goed welbevinden

- Zorg dat kinderen en jongeren zich goed voelen in hun **omgeving**.
- Leer hun **zorg** te dragen voor hun lichaam en te ontdekken wat hun lichaam allemaal kan (je kan ermee zingen en dansen, iemand een knuffel geven, je verplaatsen naar waar je wil zijn...).
- Vertrek niet vanuit een ontevredenheid met het lichaam om **verandering** teweeg te brengen.
- Stimuleer **hobby's en interesses**.
- Geef je kind een compliment op de **manier** waarop hij iets heeft aangepakt. Niet op het resultaat.

Gebruik versterkende taal



- Geef de voorkeur aan boodschappen die een **positief lichaamsbeeld** bevorderen en realistische en gezonde fysieke doelen stellen. Vraag bijvoorbeeld: "wat heeft je lichaam nodig zodat je energie hebt om dingen te doen die je graag doet? Hoeveel beweging heb jij nodig om je goed in je lijf te voelen?". En zeg bijvoorbeeld niet: "je zou meer moeten sporten want je bent te dik".
- **Vermijd zwart-wit uitspraken** zoals "je moet... en je mag niet..." en taal die gericht is op fysieke verschijningsvormen, zoals "dun" en "dik".
- **Vermijd** taal die impliciet of expliciet **antivetboodschappen** geeft, zoals "vet is slecht" en "wie teveel weegt is ongezond".

Bevorder kritisch denken

- Wijs jongeren op de technieken die de **media** gebruiken, bv. beelden zo bewerken dat ze in lijn zijn met het slankheidsideaal.
- Stimuleer kritisch denken over **sociale media**: moet je jezelf altijd positief, perfect en gelukkig tonen?

Geef het goede voorbeeld

- Laat je **zelfbeeld** niet enkel bepalen door je gewicht en geef zo het goede voorbeeld aan je kind.
- Hou jezelf als **ouder onder de loep**: probeer je zelf aan het ideaal te voldoen? Volg je dieetrends? Geef je kritiek op mensen die zijn bijgekomen of zwaarder zijn?
- Durf **fouten** maken. Toon aan je kind dat je hieruit kan leren.
- Geef als ouder het **goede voorbeeld** aan tafel: eet rustig, met kleine hapjes en kauw langzaam. Concentreer je op het maaltijdgebeuren, en dus niet op de krant, de televisie of smartphone.



Download
infofiche

© 2025 Eetexpert
eetexpert.be



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



Eetexpert

Om in het achterhoofd te houden

- Personen met een eet- of gewichtsprobleem krijgen frequent te maken met **stigmatisering**. Het idee leeft dat het 'hun eigen schuld' is, en dat ze 'minder moeten eten en meer bewegen'.
- Gewicht is in veel **mindere mate controleerbaar** dan de maatschappelijke en industriële beeldvorming ons laat geloven.
- Ook personen zonder gewichtsprobleem ondervinden een negatief effect van deze stigmatiserende boodschappen.
- Een eetstoornis wordt eveneens soms gezien als een **levensstijlkeuze** of als een gebrek aan weerbaarheid tegen 'normale' socioculturele druk om slank te zijn.
- Patiënten met een eetstoornis krijgen frequent te horen dat ze zich '**erover moeten zetten**', wat bijzonder schadelijk is voor hun welzijn en herstel

Evenwichtig eetgedrag stimuleren

- Leer je kinderen **drie hoofdmaaltijden te eten en twee à drie tussendoortjes**. Geef hier ook zelf het **goede voorbeeld**.
- **Verleid** je kinderen tot het gewenste eetgedrag. Prikkel zintuigen (ruiken, proeven, zien, voelen,...). Laat kinderen meehelpen in de keuken of in de moestuin. Zorg ook dat je gezonde voeding aantrekkelijk presenteert.
- **Begeleid** je kinderen bij het zelf opscheppen. Bijvoorbeeld "neem nu één lepel, je kan straks nog één nemen".
- Zorg dat de **gezonde keuze de makkelijke keuze** wordt. Leer je kinderen hoe ze groenten en fruit hapklaar kunnen maken (begeleid hun hierbij zodat dit op een veilige manier kan).
- Maak evenwichtige voeding ook **zichtbaar** voor je kinderen. Zet bijvoorbeeld een fruitmand binnen bereik. Varieer ook in wat je aanbiedt, zo hou je het interessant.
- Hou de **variatie in suiker- of vetrijke snacks** dan weer **beperkt**, bewaar ze uit het zicht, en hou ze weg van de televisie. Maar **ban ze niet!** Af en toe een extraatje is niet verboden.

Communicatie in de praktijk

- **Benoem** je kind nooit als 'dik' of een andere negatieve omschrijving van zijn/haar uiterlijk. Voor een kind voelt zo'n opmerking aan alsof ze het niet goed doen of niet geliefd zijn.
- **Controleer** het eetgedrag van je kind niet te veel. Wanneer iets niet mag, zullen kinderen geneigd zijn stiekem te snoepen en te eten. Wat verboden is, wordt net extra aantrekkelijk.
- Wanneer je kind sterker lijkt bij te komen dan verwacht wordt vanuit zijn normaal groeiproces, leg het dan **geen streng dieet** op. Dit kan er voor zorgen dat het belangrijke voedingsstoffen mist om te groeien en ontwikkelen. Daarnaast zal een dieet er voor zorgen dat je kind honger krijgt of net meer zin krijgt in het 'verboden' voedsel, het kind kan stiekem tussendoor eten of snoepen. Het verhoogt ook de aandacht op het gewicht en kan lichaamsontevredenheid uitlokken.
- Laat je kind **zelf opscheppen**, of geef bij het opscheppen niet onmiddellijk een (te) grote portie. Wanneer een bord te vol ligt, is dit vaak weinig aantrekkelijk als je kind geen grote eetlust heeft. Als je kind wat extra vraagt, reageer dan niet negatief bij het niet leegeten van het (te vol) bord.
- **Vermijd een tafelstrijd**. Je hoeft een leeg bord niet te belonen of 'weinig eten' niet te bestraffen. Wanneer een kind eens een maaltijd weinig of niets eet, schenk je hier best niet te veel aandacht aan. Geef geen (maagvullende) tussendoortjes of dranken tot het volgende eetmoment.
- Jonge kinderen kunnen hun **energiebehoefte zelf reguleren**. Er bestaat dus een gedeelde verantwoordelijkheid aan tafel: ouders beslissen wat er aangeboden wordt en wanneer, het kind beslist of en hoeveel het eet. Het bord hoeft niet leeg te zijn, een kind mag bijvragen als het nog honger heeft. Als ouder bepaal je wel waarmee je kind zijn maag mag 'vullen'.
- Bekijk ook [onze infofiche 'communiceren als een Body Buddy'](#).

Verwijslijn eetproblemen

Wanneer het eetgedrag van een kind verschillende aspecten van zijn/haar leven (bv. school, sociaal contact met vrienden, hobby's,...) op een negatieve manier beïnvloedt, zoek dan **professionele hulp**. Eetexpert helpt je graag om contactgegevens te vinden van gespecialiseerde zorgverleners in je regio.

Mail naar

secretariaat@eetexpert.be



Download
infoliche

© 2025 Eetexpert
eetexpert.be



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



Eetexpert