



# Gesprek rond de weegschaal

Praten over gewicht en uiterlijk bij kinderen

## Groethema's bij kinderen (6-12 jaar)

- Een regelmatig **eetpatroon** bestaat uit 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes op min of meer vaste tijdstippen en een vaste plaats. Samen met het gezin eten is van wezenlijk belang in de ontwikkeling van evenwichtig eetgedrag.
- Een **ontbijt** bevordert de concentratie op school en vermindert de kans op voedingstekorten.
- De **energiebehoefte van kinderen** wordt niet enkel gereguleerd door honger, maar ook door externe prikkels. Ze kunnen zelfs cognitieve controle leggen op hun eetgedrag (bv. lijngericht denken).
- **Zorgen over gewicht en lichaamsvormen** kunnen optreden. Aandachtspunten voor leerkrachten en ouders zijn het zelfbeeld versterken en het aanleren van copingstrategieën.
- **Neofobie vermindert**, maar is niet verdwenen. Herhaalde blootstelling (zonder misselijkheid nadien) in een positieve sfeer is het mechanisme om voedsel te leren appreciëren.
- **Leren omgaan met snoep en snacks**. Het goede voorbeeld geven, evenwichtige voedingsmiddelen aantrekkelijk presenteren, variatie en keuze aanbieden, en zelf met smaak eten in een aangename maaltijdcontext werkt. Snacks verbieden vergroot net hun aantrekkingskracht, dit werkt dus contraproductief.
- Ook **leeftijdsgenoten** en **marketingtechnieken** hebben invloed op het eetgedrag van het kind.

## Doordacht communiceren

- Spreek en schrijf neutraal over BMI, ondergewicht, normaal gewicht, overgewicht. Vermijd termen als ongezond gewicht, dik, vet, ongezond. Gebruik 'people-first' taal (bv. Een kind **met** obesitas).
- Vergelijk het kind met zichzelf, niet met de groep.
- Maak een onderscheid tussen een normaal gewicht en een gezond gewicht. Gezondheid kan je niet afleiden van gewicht alleen. Spreek daarom niet over 'ongezond' gewicht.
- Link gezondheid aan gezond gezinsgedrag.
- Durf praten over gewichtsstigmatisering en erken moeilijke ervaringen en emoties.
- Praat over de functies van het lichaam. Je kan ermee springen, dansen, knuffelen, ... Dat is veel belangrijker dan hoe het eruit ziet.
- Corrigeer stigma's. Ouders en kinderen kunnen stigma's opgenomen hebben in hun zelfbeeld, en zelf de vele negatieve vooroordelen geloven.
- Wees alert voor onbewuste vooroordelen bij jezelf. Ze kunnen je gedrag en communicatie tegenover ouders en kind beïnvloeden.

# Groeiconsult

## 1. Invoegen

**Onthaal** het kind op een warme manier. "Hoe gaat het met jou?"

**Verduidelijk** het doel van het contact.

"Ik ga vandaag meten hoe jij groeit. We gaan elkaar drie keer zien als jij in de lagere school zit, in het eerste, vierde en zesde leerjaar. Want iedereen groeit op een andere manier. De ene is kleiner, de andere is groter, de ene groeit sneller, de andere trager. Dus elke keer dat wij elkaar zien ga jij gegroeid zijn, en ik noteer dat gewoon. Wel leuk hé, dat iedereen zo verschillend is!"

**Voeg in:** "Heb jij een vraag?" "Ik zie dat je ... vertel je me daar even iets over?" "Hoe is dat voor jou om hier te zijn?" "Klopt het dat je zenuwachtig bent? Kan ik iets voor je doen om je gerust te stellen?" "Wat gaat er door je hoofd?"

**Verloop:** "(zoals vorige keer) ga ik je lengte, gewicht, ... meten. Is dat oké voor jou? Dan gaan we beginnen. Je mag me zeggen wat je denkt of voelt tijdens het onderzoek. Of als er iets is dat je lastig vindt, dan zoeken we samen naar hoe het anders kan."

## 2. Eerst praten, dan meten

Voor leerlingen van het eerste, vierde en zesde leerjaar (leeftijdscohorte 6, 9 en 11 jaar), is het niet mogelijk om in het basisaanbod te screenen voor eetproblemen/stoornissen. Want ouders zijn afwezig en een gevalideerde screeningsvragenlijst is er nog niet.

De zorgverlener is **alert voor signalen** en vragen rond eten en de perceptie van het lichaamsbeeld. Mits akkoord van de betrokkenen (kind en ouders) kan je in het bijkomend aanbod peilen naar eetgedrag en eetstijl van de leerling. Zo kan je in een of meer vervolggesprekken oordelen over de aard en ernst van het probleem en zo nodig doorverwijzen.

## 3. Groei opvolgen

- Focus op gezondheid en groei, niet op gewicht en uiterlijk.
- Gebruik neutrale taal om gewicht te benoemen.
- Geef info over groei bij bezorgdheden.
- Luister naar de reactie van het kind tijdens het weegmoment.
- Let op vragen over het resultaat van wegen en meten.

Als meetbare indicatoren voor het gewicht en een (eventueel) gewichtsprobleem, worden de **Body Mass index (BMI)** (> 9 jaar), **de gewichtsindex** ( $\leq$  9 jaar) en een **interpretatie van lengte-en gewichtscurve** gebruikt.

## 4. Inschatten en terugkoppelen

Aanleiding van een vervolgtraject is een afwijkend gewicht of een verstoorde gewichtsevolutie. Maar focus in je communicatie op gezondheid, psychosociale factoren en evenwichtig eet- en beweeggedrag. De impact van stigmatisering op het welzijn van personen met eet- en gewichtsproblemen is groot.

### Overgewicht

De lichaamsomvang springt in het oog. Kinderen met overgewicht zijn zich hier maar al te goed van bewust. Erken moeilijke gevoelens zoals schaamte, verdriet en eenzaamheid als je dit opmerkt. Leg de verantwoordelijkheid niet volledig bij het kind of het gezin. Iemand met overgewicht leeft niet per definitie ongezond, en iemand met een normaal gewicht leeft niet per definitie gezond. Erken de complexiteit van oorzaken en instandhoudende factoren van overgewicht en focus op het vinden of behouden van een gezonde leefstijl.

### Eetprobleem

Voor kinderen met een eetprobleem is de stap zetten naar hulp moeilijk. Vaak is er beperkt ziekte-inzicht, en is het eetprobleem een houvast. Dat gaat gepaard met angst, schuldgevoel en/of schaamte. Heb geduld en bied een luisterend oor.

### Vervolgtraject?

Informeer de ouders over de evolutie van de groei (lengte en gewicht) en licht het aanbod van het vervolgtraject toe. Werk motiverend vanuit een aanvaardende houding tegenover kind en gezin.

De eerste doelstelling is het verminderen van stress aan tafel bij het kind en ouders. Sluit aan bij vragen en zorgen van ouders en kind. Gebruik motiverende communicatietechnieken en oplossingsgerichte tussensprekken tijdens de systematische- en vervolgcontacten.