



# Gesprek rond de weegschaal

Praten over gewicht en uiterlijk bij kleuters

## Groeithema's bij kleuters (3-6 jaar)

- **Leren proeven staat centraal.** Het is belangrijk dat de kleuter zijn smaakpallet uitbreidt.
- **Een regelmatig eetpatroon:** jong geleerd is oud gedaan. Een regelmatig eetpatroon bestaat uit 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes op min of meer vaste tijdstippen en een vaste plaats.
- **Eetgedrag is een gedeelde verantwoordelijkheid tussen ouder en kind.** De kleuter kan zelf de energiebehoefte reguleren. De ouder kiest wat en wanneer het kind eet en welke tafelregels er zijn; de kleuter beslist hoeveel hij eet, en kan zelfs eens een maaltijd weinig of niets eten.
- **Neofobie is een normale fase.** Moeilijker eetgedrag tijdens de kleutertijd is normaal en kadert vaak binnen neofobie of angst voor onbekend voedsel met een piek rond anderhalf à twee jaar.
- **Smaakaanvaarding** gebeurt na verschillende keren proeven (zonder ziek-zijn) in een positieve maaltijdsfeer.
- **Verleiden** om te proeven werkt beter dan straffen en belonen.
- **Keuze doet eten.** Variatie helpt proeven en eten.
- Ouders en leerkrachten hebben een krachtige **voorbeeldfunctie**.

## Doordacht communiceren met ouders

- Spreek en schrijf neutraal over BMI, ondergewicht, normaal gewicht, overgewicht. Vermijd termen als ongezond gewicht, dik, vet, ongezond. Gebruik 'people-first' taal (bv. Een kleuter **met** obesitas).
- Vergelijk de kleuter 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.

Deze fiche geeft slechts een beknopt overzicht van factoren waarmee je rekening dient te houden bij het weegmoment. Achtergrondmateriaal vind je op de websites van [Eetexpert](https://www.eetexpert.be) en [VWWJ](https://www.vwwj.be).

[www.eetexpert.be](https://www.eetexpert.be)  
[secretariaat@eetexpert.be](mailto:secretariaat@eetexpert.be)

 Eetexpert

# Groeiconsult

## 1. Invoegen

**Onthaal** de ouder en de kleuter op een warme manier: "Hoe gaat het?"

**Bepaal een gezamenlijke agenda.** "Waar willen we het vandaag over hebben?" Focus het gesprek met de ouder rond opvoeding in het algemeen. "Zijn er ook vragen rond voeden en eetgedrag?"

**Voeg in** bij wat de ouder zelf aanbrengt. Luister aandachtig en noteer bezorgdheden. Kom hier op terug bij het advies.

Geef **algemene informatie** over leefstijl en gewicht als dit een bezorgdheid is. Er is geen 1 op 1 relatie tussen voeden, eten en het gewicht. Het is een complexe interactie tussen genetica, sociale context, gezinscontext, welbevinden, perceptie van eigen lichaam, overtuigingen, opvoeding, medische antecedenten, medicatiegebruik, leefgewoonten, ...

## 2. Eerst praten, dan meten

Bevraag het **algemene gedrag** van de kleuter. Als het eetgedrag en eetstijl niet vanzelf ter sprake komt, bevraag het dan explicieter.

Bespreek eetgedrag binnen het thema '**gezondheid**', niet binnen het thema 'gewicht'.

### Voorbeeldvragen:

- Hoe vlot verlopen de eetmomenten bij uw kleuter?
- Hoeveel eet de kleuter? Wat eet de kleuter wel en wat niet?
- Hoeveel tijd besteedt het gezin aan eten? Hoe lang duurt het voordat de kleuter gedaan heeft met eten?
- Op welke momenten eet de kleuter? Is er regelmaat?
- In welke mate eet de kleuter zelfstandig?

"Graag wil ik het met u hebben over het gedrag van uw kleuter op vlak van eten, slapen, spelen enz. en welke uitdaging dit voor u betekent in de opvoeding. Zullen we dit stap voor stap doen? Waarover zou u zelf willen beginnen?"

## 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 kleuter en ouder tijdens het weegmoment.
- Let op vragen over het resultaat van wegen en meten.

"We gaan eens kijken hoe jij aan het groeien bent.", "Alle kindjes groeien op een andere manier, en dat is iets heel goed!"

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

## 4. Inschatten en terugkoppelen

### Pluis

- Gedrag en stijl passen binnen de normale ontwikkeling.
- De psychosociale impact is afwezig.
- Balans draagkracht en draaglast in het gezin is oké.

Versterk ouders in hun aanpak, en geef advies dat de normale ontwikkeling van eetgedrag ondersteunt. Tips vind je in de groeijwijzer of op [gezondopvoeden.be](http://gezondopvoeden.be).

### Niet pluis

- Eetgedrag is verstoord.
- Psychosociale impact is aanwezig.
- Verstoorde gewichtsevolutie, ondergewicht of overgewicht.

Wanneer één of meer van de opgesomde signalen wordt gemeld, is méér informatie nodig om het 'niet pluis' gevoel te documenteren en om een gepast advies te geven of om tot een gepast beleid te besluiten.

Bespreek de wens en bereidheid tot vervolcontact met de ouders. Geef groeigericht advies, licht bijkomend aanbod toe of verwijst door.