

COMMUNICEREN ROND ETEN EN GEWICHT MET JE KIND

TIP 1: VERMIJD EEN EENZIJDIGE FOCUS OP GEWICHT. FOCUS MEER OP EEN GEZONDE LEEFSTIJL

- » Laat je zelfbeeld niet enkel bepalen door je gewicht en geef zo het **goede voorbeeld** aan je kind.
- » Verspreid **geen negatieve opvattingen** omtrent overgewicht (bv. Wie teveel weegt heeft geen zelfcontrole.)
- » 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. Een **regelmatig eetpatroon** bestaat uit drie hoofdmaaltijden en twee à drie tussendoortjes.
- » **Controleer** je kind **niet te sterk op wat het eet**. 'Verboden' voedsel wordt net aantrekkelijker.
- » **Controleer** je kind **niet te sterk op hoeveel het eet** (zowel bij 'veel' als bij 'weinig' eten). Vertrouw op het honger- en verzadigingsgevoel van je kind.

TIP 2: BEVORDER KRITISCH DENKEN (OOK TEGENOVER HET SLANKHEIDSIDEAAL)

- » Wijs jongeren op de **technieken** die de media gebruiken, bv. beelden zo bewerken dat ze in lijn zijn met het slankheidsideaal.
- » Hou **jezelf** als ouder eens **onder de loep**: Probeer je zelf aan het ideaal te voldoen? Volg je dieettrends? Geef je kritiek op mensen die zijn bijgekomen of zwaarder zijn?
- » Stimuleer **kritisch denken** over sociale media: Moet je bijvoorbeeld jezelf altijd positief, perfect en gelukkig tonen?

TIP 3: 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 en op de inzet, en niet op het resultaat.
- » **Durf fouten maken**. Toon aan je kind dat je hieruit kan leren.

TIP 4: VERMIJD TAAL DIE IMPLICIET OF EXPLICIET ANTIVETBOODSCHAPPEN GEEFT

- » 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".
- » Geef de voorkeur aan **positieve boodschappen** om een positief lichaamsbeeld te bevorderen en realistische en gezonde fysieke doelen te stellen. Vraag dus 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".

TIP 5: ZET STOORNISSEN NIET IN DE SCHIJNWERPERS

- » Je hoeft je kind(eren) **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 kan blijven. Je hoeft geen hulpverlener te zijn.

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.

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.
- » 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.
- » 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. Blijf de principes van een gezonde levensstijl hanteren: een regelmatig eetpatroon, een evenwichtig en gevarieerd voedingsaanbod, een actieve leefstijl, goede slaaphygiëne en ruimte voor ontspanning.
- » 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.
- » 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'.

TIPS: 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.

VERWIJSHULP

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 hulpverleners in je regio. Mail ons op secretariaat@eetexpert.be.

MEER INFO

Deze partnerorganisaties van de Vlaamse overheid bieden bijkomende informatie omtrent voeding, gewicht en de ontwikkeling van kinderen:

- » www.gezondopvoeden.be
- » www.kindengezin.be/voeding-en-beweging/
- » www.eetexpert.be/eetexpert-project-groeiwijzer
- » www.vwvj.be/groeien