



Informatiepakket voor ouders van kinderen met overgewicht of obesitas (vanaf 6 jaar)



Download
infofiche

© 2025 Eetexpert
eetexpert.be



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



Eetexpert

Het '**informatiepakket voor ouders van kinderen met overgewicht of obesitas**' is een initiatief van Eetexpert in opdracht van de Vlaamse Overheid.

Auteurs: Team Eetexpert

Copyright © 2025, Eetexpert, alle rechten voorbehouden.

Indien u dit informatiepakket wilt citeren, gebruik dan volgende verwijzing:

Eetexpert (2025). *Informatiepakket voor ouders van kinderen met overgewicht of obesitas*. Brussel: Vlaamse Overheid. Verkrijgbaar via [Eetexpert.be](https://eetexpert.be).

Dit [informatiepakket](#) kan gedownload worden:



Inhoud

Inleiding	4
• Doel van dit pakket	4
• De basis	4
1. Een maatje buiten het plaatje	5
2. Een hoger gewicht begrijpen	6
• Een complex samenspel.....	6
• Biologische factoren	6
• Psychologische factoren	8
• Sociale en omgevingsfactoren	9
3. Je kind weerbaar maken.....	10
• Mythes over een hoger gewicht	10
• Je kind helpen bij een positief lichaamsbeeld	11
4. Je kind A.L.L.E.S. geven.....	12
• Afwisselend eten: competent eetgedrag ondersteunen	13
• Leuk bewegen	16
• Lief zijn voor jezelf	17
• Emoties hanteren	19
• Slaap	21
5. Positief communiceren over eten en gewicht in je gezin	22
Meer lezen	23
Referenties	24

Inleiding

Voor wie is dit pakket

Dit pakket is bedoeld voor ouders van kinderen vanaf 6 jaar met een hoger gewicht.

Kopzorgen

Als je kind een hoger gewicht (bv. overgewicht of obesitas) heeft, kan dit veel kopzorgen teweegbrengen bij jou als ouder.

Misschien vraag je je af of je kind lichamelijke klachten zal ontwikkelen. Of maak je je zorgen of je kind wel geaccepteerd zal worden door leeftijdsgenoten. Misschien weet je niet goed hoe je hier zelf mee kan omgaan. Of misschien heb je nog andere bezorgdheden.

Jouw beleving

Je eigen ervaringen spelen ook een rol in je bezorgdheden. Misschien had je zelf overgewicht als kind, en had je hier nare ervaringen rond. Misschien kreeg je als kind vervelende opmerkingen, of werd je gepest. Dit kan ervoor zorgen dat je je kind hiervoor wilt beschermen en er alles aan wilt doen om ervoor te zorgen dat je kind in het zogenaamd 'perfecte' plaatje past.

Overgewicht en obesitas begrijpen

Met dit informatiepakket willen we je een aantal handvatten meegeven over hoe je overgewicht of obesitas kunt begrijpen. Wat de mythes en feiten zijn, en welke invloed je als ouder hierop hebt, maar ook welke invloed je niet hebt: het is heel belangrijk om te weten dat ons lichaamsgewicht voor een groot deel buiten onze controle valt.



De basis

Dit informatiepakket kan een leidraad bieden, maar biedt geen pasklare antwoorden. Ieder kind, iedere jongere, iedere ouder en iedere gezinssituatie is uniek. Met dit pakket proberen we je te helpen om je eigen weg te zoeken, die past bij de situatie van jou en je gezin.

Gezonde ontwikkeling

Het omgaan met een hoger gewicht kan een uitdaging zijn maar hoeft een gezonde ontwikkeling naar een evenwichtig, mooi en zelfverzekerd persoon niet in de weg te staan. Hierin willen we jou als ouder, samen met je kind, ondersteunen.

Op jouw tempo

Je kan het pakket in één keer doornemen, maar je kan er ook voor kiezen om de brochure in deeltjes te lezen.

1. Een maatje buiten het plaatje

Normaal gewicht en gezond gewicht

Hoewel mensen met overgewicht/obesitas als groep een verhoogd risico kunnen hebben op bepaalde aandoeningen, betekent dit niet dat iedereen met een hoger gewicht per definitie ongezond is – en ook niet dat iedereen met een 'normaal' gewicht gezond is.

Ook al is er altijd een verhoogd risico op medische problemen, blijkt ongeveer één op de drie mensen met obesitas actueel metabool gezond. Dit betekent dat hun stofwisseling goed werkt en hun bloedwaarden, zoals cholesterol en bloedglucose, binnen de streefwaarden liggen.



Kijk naar hoe je kind leeft

Gewicht of BMI (verhouding tussen gewicht en lengte) is dus slechts één parameter om iemands gezondheid te bepalen. Andere factoren, zoals bloeddruk, cholesterol, bloedglucose,... maar ook hoe iemand leeft (zie verder bij A.L.L.E.S.) geven een veel breder en completer beeld van de gezondheid van je kind.

Hoe iemand leeft gaat niet alleen over wat we eten en hoeveel we bewegen, maar ook over evenwichtig met voeding omgaan, bewegen volgens onze noden, voldoende slapen, en hoe we omgaan met onze emoties én hoe tevreden we zijn met ons lichaam. Dit geheel van leefgedrag zegt meer over de gezondheid dan een getal op de weegschaal.

Dit betekent dat je voor een individueel persoon enkel op basis van zijn/haar gewicht niet kan zeggen of die persoon wel of niet gezond is.



Het belangrijkste om te onthouden

Een gezonde leefstijl met al zijn facetten heeft altijd voordelen, zelfs als het gewicht niet verandert.

Door te helpen om evenwichtige gewoonten te installeren in plaats van te focussen op een 'ideaal' gewicht, help je je kind om zich goed te voelen in zijn/haar lichaam, en een gezonde relatie met voeding en beweging op te bouwen.

2. Een hoger gewicht begrijpen

Een complex samenspel

Misschien heb je gemerkt dat sommige mensen hun gewicht gemakkelijk stabiel houden, terwijl anderen snel extra kilo's verkrijgen, zelfs als ze vergelijkbaar eten en bewegen. Processen zoals honger, verzadiging en zin hebben in eten ontstaan vanuit een constante wisselwerking tussen biologie en psychologie.

Het is een complex samenspel tussen biologische, psychologische en sociale factoren die uiteindelijk zorgt voor gewichtstoename én die invloed uitoefent op ons eetgedrag.

Concreet betekent dit dat je gewicht niet enkel bepaald wordt door wat je eet en hoeveel je beweegt, maar ook door nog heel wat andere factoren. Deze factoren goed begrijpen, kan jou helpen om je kind te ondersteunen in het ontwikkelen van een gezonde leefstijl in al zijn facetten

Biologische factoren

Iedereen heeft een unieke stofwisseling. Dit betekent dat sommige kinderen sneller energie opslaan dan anderen. Genetische aanleg speelt een grote rol in hoe het lichaam honger, verzadiging en energieverbruik hormonaal regelt.

Bij sommige kinderen werken de hormonen die onze eetlust regelen anders door kleine genetische verschillen. Zo kan bv. het ene kind sneller een hongergevoel hebben dan het andere kind.



Genetische aanleg speelt een grote rol in hoe het lichaam honger, verzadiging en energieverbruik regelt.

Hormonen en hersenen

Er zijn ook hormonen die het lichaam vertellen dat het genoeg gegeten heeft (bv. leptine). Als dit systeem niet goed werkt, kan een kind moeilijker een voldaan gevoel krijgen, waardoor een kind niet altijd voelt dat het dient te stoppen met eten.



Ook een verhoogde aanmaak van het stresshormoon cortisol kan bijdragen aan overgewicht. Langdurige stress kan leiden tot een overproductie van cortisol. Dit kan een herverdeling van vetmassa veroorzaken en leiden tot een toename van de eetlust en meer zin in suiker- en vetrijke voeding. Deze voeding kan vervolgens opnieuw een stressreactie veroorzaken in het lichaam waardoor een vicieuze cirkel ontstaat tussen stress en ongezond eetgedrag.

Medicatie

Ook sommige medicijnen kunnen als bijwerking gewichtstoename veroorzaken.



Slaap

De hormonen, die een rol spelen in het regelen van eetlust, worden ook beïnvloed door onze slaap. Door slaaptekort kan een wijziging in de werking van hormonen optreden. Dit kan zorgen voor meer zin in suiker- en vetrijk voedsel wat overgewicht in de hand kan werken.

Door slaaptekort kunnen twee belangrijke veranderingen optreden:

- **Meer honger, meer zin en minder verzadiging**

Door slaaptekort verhoogt het hormoon dat het hongergevoel regelt (bv. ghreline) en daalt het verzadigingshormoon (bv. leptine). Daardoor worden er grotere hoeveelheden gegeten, omdat het lichaam honger en zin signaleert en minder goed signaleert wanneer het verzadigd is.

Er is ook een toename van hormonen die zorgen voor zin in suikerrijke, zoute en/of calorierijke snacks.

- **Bloedglucose, darmflora en lichaamsactiviteit uit balans**

Daarnaast zorgt slaaptekort ook voor een onevenwicht in de darmbacteriën, waardoor het minder optimaal lukt om de voedingsstoffen uit voeding te halen.

Bij slaaptekort zal het lichaam eerder spiermassa dan vet verliezen wanneer er minder gegeten wordt. Tenslotte zorgt minder slapen ook voor vermoeidheid waardoor iemand minder gaat bewegen, langer gaat stilzitten en meer tijd voor een scherm zal doorbrengen.

Gewicht is minder controleerbaar dan veel mensen denken

Veel van de processen die we tot nu toe hebben besproken kunnen we niet controleren. Hoe je genetisch gevormd is, hoe je hormonen werken, en welke bijwerkingen medicatie veroorzaken, valt buiten onze controle. Dit zorgt ervoor dat gewicht minder controleerbaar is dan veel mensen in onze maatschappij denken. Toch hebben we wel degelijk impact op onze gezondheid, door de manier waarop we leven.

Psychologische factoren

Het eetgedrag van kinderen en jongeren kan door een samenspel van biologische en psychologische factoren verstoord geraken. Bij kinderen met een hoger gewicht zien we vaak verschillende vormen van onevenwichtig eetgedrag, zoals snoepen na de maaltijd zonder honger te hebben, eten als troost bij lastige gevoelens, 's nachts eten, te veel eten, al dan niet gevolgd door braken of maaltijden overslaan of te weinig eten.

Hieronder bespreken we enkele veel voorkomende eetpatronen.

Lijngericht of gecontroleerd eten

Kinderen en jongeren met een hoger gewicht proberen vaak op eigen initiatief of op goedbedoelde aanmoediging vanuit de omgeving streng te lijnen (diëten). Ze leggen zichzelf strikte dieetregels op en vermijden bepaalde voedingsmiddelen om af te vallen. Hierdoor leren ze niet meer te vertrouwen op hun hongergevoel en verzadigingsgevoel.

Dit strikte dieetgedrag werkt nochtans vaak averechts. Wanneer het lichaam te weinig energie via voeding binnenkrijgt, schakelt het over op een zuiniger verbruik. Het slaat dan sneller vet op, wat gewichtstoename en schommelingen veroorzaakt (het jojo-effect).

Daarnaast kan het verbieden van bepaalde voedingsmiddelen, ze net extra aantrekkelijk maken, wat het risico op eetbuien (grote hoeveelheden eten op een korte periode) vergroot.

Bovendien kan een sterke focus op gewichtsverlies, impliciet je kind de boodschap geven dat zijn/haar lichaam niet voldoet aan een 'norm' en kan deze focus lichaamsontevredenheid of een negatief lichaamsbeeld in de hand werken. Als een kind moeite heeft om zijn/haar lichaam te aanvaarden, verhoogt dit het risico op het ontwikkelen van een eetstoornis.

Eetbuien

Eetbuien kunnen op zichzelf voorkomen of deel uitmaken van een eetstoornis zoals boulimia nervosa of de eetbuistoornis. Ze worden gekenmerkt door het in snel tempo eten van grote hoeveelheden voedsel, zonder honger te hebben. Tijdens een eetbui voelt een kind of jongere een totaal controleverlies en eet door tot hij of zij zich misselijk, schuldig of verdrietig voelt. Vaak gebeurt dit, uit schaamte, in het geheim.



De focus op gewichtsverlies kan je kind impliciet de boodschap geven dat zijn/haar lichaam niet voldoet aan een 'norm' en kan een negatief lichaamsbeeld in de hand werken.

Emotioneel eten

Kinderen en jongeren met een hoger gewicht lopen een groter risico om eten te gebruiken als een manier om met stress of met moeilijke gevoelens om te gaan. Factoren zoals een laag zelfbeeld, zich eenzaam voelen, gepest worden, of ontevredenheid over het lichaam kunnen eetgedrag beïnvloeden. Dit kan zich uiten in meer eten tijdens maaltijden, extra snoepen of een onregelmatig eetpatroon waarbij soms maaltijden overgeslagen worden.

Eten kan dan een strategie worden om zich beter te voelen of spanning te verminderen. Eten kan ook een manier zijn om verveling tegen te gaan of om de intensiteit van gevoelens te verminderen bv. als reactie op erg heftige emoties. Eten biedt dan tijdelijk troost en afleiding, maar lost de onderliggende gevoelens niet op. Vaak leidt het nadien tot andere lastige gevoelens, zoals bv. schaamte of schuldgevoelens over het emotioneel eten.

Extern eten, hunkering en verslaving

Sommige kinderen zijn gevoeliger voor voedselprikkelers en beloning. Vooral kinderen en jongeren met een hoger gewicht reageren vaak sterker op de aanwezigheid van eten. Het zien, ruiken of proeven van voedsel kan een directe eetdrang opwekken, zelfs zonder honger te hebben.

Lekker eten trekt sneller hun aandacht en het is moeilijker om de drang te weerstaan. Als het eten goed smaakt, wordt het ook lastiger om de portiegrootte te beperken.

Beeldvormingsonderzoek toont aan dat kinderen met een hoger gewicht bij het zien of eten van voedsel meer activiteit vertonen in de beloningsgebieden van hun hersenen.

Deze verhoogde gevoeligheid voor voedselprikkelers kan leiden tot overeten en eetbuien. De verleiding van voedsel wordt moeilijk te weerstaan, waardoor er impulsief eetgedrag ontstaat. Hoge blootstelling aan belonend voedsel kan bovendien veranderingen in beloningsgevoeligheid teweegbrengen. Hierdoor is er steeds meer belonend voedsel nodig om hetzelfde belonende effect te verkrijgen.

💡 **Probeer een ontspannen en positieve sfeer rond eten te creëren, waarbij voeding niet draait om beloning of troost, maar om een gezonde en evenwichtige levensstijl.**

Sociale en omgevingsfactoren

Je leefomgeving speelt een grote rol in eetgewoonten. Zo is evenwichtige voeding niet altijd even beschikbaar of betaalbaar, terwijl fastfood, suikerrijke dranken en bewerkte producten overal te verkrijgen zijn.

Ook stress en maatschappelijke druk kunnen emotioneel eten in de hand werken en de stofwisseling beïnvloeden, wat het moeilijker maakt om een normaal gewicht te behouden.



Daarnaast hebben ook de gezinssituatie en opvoeding een grote invloed. Kinderen leren eetgewoonten door ervaring en herhaling. Als je kind bijvoorbeeld vaak iets eet terwijl het TV kijkt, kan het na verloop van tijd trek krijgen zodra de TV aangaat, zelfs zonder honger te hebben. Onze hersenen leren een verbinding leggen tussen TV en eten, waardoor we zin in eten krijgen van zodra we TV kijken. Daarnaast kost wennen aan nieuwe smaken tijd. Je kind kan tien of meer proefbeurten nodig hebben voordat het de smaak leert waarderen. Geduld en positieve aanmoediging helpen je kind veel meer dan druk uitoefenen of (lekker) eten als beloning gebruiken.

Wat je kan doen als ouder

Als ouder kan je een belangrijke rol spelen in het aanleren van eetgewoontes bij je kind. Je kind kijkt op naar jou en neemt vaak eetgewoontes over. Hoe jij met voeding omgaat en hoe je reageert op het eetgedrag van je kind, bepaalt voor een deel hoe je kind later zelf met eten omgaat. Het is daarom belangrijk om bewust te zijn hoe je zelf met eten en je lichaam omgaat. Luister je naar de noden (en grenzen) van je lichaam als je eet of beweegt? Durf je iets proeven dat je nog niet eerder gegeten hebt? Eet je zelf anders als je je boos of verdrietig voelt?

Voor ouders met een moeilijke relatie met eten of hun gewicht kan dit extra uitdagend zijn. Als je zelf eten vaak gebruikt als troost of beloning, leert je kind onbewust dat voedsel een emotionele functie heeft.

Dit kan later leiden tot gewoonten zoals emotioneel eten.

3. Je kind weerbaar maken

Door thuis een veilige en accepterende omgeving te creëren, geef je je kind de ruimte om zich goed te voelen in zijn/haar eigen lichaam. En dat is misschien wel het mooiste cadeau dat je als ouder kunt geven aan je kind, en zeker als het een hoger gewicht heeft.



Want zonder dat we het doorhebben, worden we bijna dagelijks geconfronteerd met vooroordelen over gewicht. Er is veel lichaamsgerichte communicatie met indirecte boodschappen over lichaamsvormen en gewicht. Denk maar aan media waarin slank zijn wordt neergezet als de norm of situaties waarin mensen met een hoger gewicht als lui of ongezond worden bestempeld.

Als omstaander kunnen we kinderen helpen groeien door een goed rolmodel te zijn en zo een buffer te vormen tegen niet-helpende boodschappen die ze zien en horen..

Mythes over een hoger gewicht

Misschien heb je weleens uitspraken gehoord zoals: “Mensen met overgewicht/ obesitas moeten gewoon minder eten en meer bewegen”. Of “Iedereen met voldoende zelfcontrole of discipline kan een gezond gewicht bereiken”. Dit soort uitspraken komen vaak voor, maar ze zijn niet correct en kunnen bovendien erg kwetsend zijn.

Wat is stigma en waarom is het schadelijk?

Stigmatisering betekent dat een groep mensen een negatief label krijgt. Personen met overgewicht en obesitas ervaren dit regelmatig. Gewicht is wereldwijd een belangrijke vorm van discriminatie, maar roept vaak minder verontwaardiging op in de maatschappij dan andere vormen van discriminatie.

Toch heeft stigma grote gevolgen. Onderzoek laat zien dat negatieve opmerkingen over gewicht het risico op verstoord eetgedrag, een negatief zelfbeeld, sociale isolatie en psychische klachten vergroten. Dit kan leiden tot (meer) eetproblemen en gewichtsproblemen in plaats van ze te voorkomen.



Je kind helpen bij een positief lichaamsbeeld

Het goede nieuws is dat je als ouder je kind kan helpen en versterken in hoe het naar zichzelf kijkt en hoe het met voeding omgaat. Door op een positieve en ondersteunende manier over gewicht en gezondheid te praten, help je de schadelijke effecten van stigma te verminderen.

💡 Door bewust om te gaan met hoe we **ZELF** over gewicht praten, helpen we kinderen een **WEERBAARDER** zelfbeeld te ontwikkelen.



Wat kan je doen als ouder?

- **Leg de focus op gezondheid, niet op gewicht.** Een gezond lichaam bestaat in verschillende vormen en maten. Het gaat niet om een getal op de weegschaal, maar om hoe je kind zich voelt en functioneert.
- **Vermijd uitspraken zoals “dat maakt je dik” of “je moet dringend afvallen”.** Leg in plaats daarvan de nadruk op evenwichtige voeding en het deugd-doen van bewegen.
- **Denk na over hoe je over je eigen lichaam praat.** Veel ouders zeggen uit gewoonte dingen als “ik moet echt afvallen” of “ik zie er dik uit vandaag”, of ze wegen zich elke dag. Hoewel zulke opmerkingen of gedragingen onschuldig lijken, hebben ze vaak een grote impact. Kinderen nemen deze zelfkritische denkpatronen en gedragingen snel over. Dit kan ertoe leiden dat ze ontevreden worden over hun eigen lichaam. Probeer mild en positief over jezelf te spreken, zodat je een gezond lichaamsbeeld bij je kinderen bevordert.
- **Creëer een veilige omgeving.** Als je kind vertelt over negatieve opmerkingen die het krijgt over zijn/haar gewicht, kan dat heel wat teweegbrengen bij je als ouder. Probeer rustig te luisteren naar het verhaal van je kind, en denk samen na hoe probleemsituaties aangepakt kunnen worden. .
- **Wees een positief voorbeeld.** Hoe jij omgaat met voeding, beweging en je eigen lichaam beïnvloedt hoe je kind zichzelf ziet. Laat zien dat gezond leven gaat over goed voor jezelf zorgen, niet over zo slank mogelijk zijn.



4. Je kind A.L.L.E.S. geven

In dit informatiepakket laten we zien dat een flexibele, evenwichtige leefstijlaanpak beter werkt dan een strikt dieet. Realistische doelen stellen en een gezonde leefstijl stimuleren — waarin alle voedingsmiddelen een plek hebben — kunnen kinderen en jongeren helpen om op een goede manier te werken aan hun lichamelijke en mentale gezondheid op zowel korte als lange termijn. Dit voorkomt lastige gevoelens rond eten en hun lichaam. Onderzoek toont bovendien aan dat deze aanpak het risico op eetbuien verlaagt en op lange termijn beter vol te houden is.

We willen je aanreiken om je kind te onderpraktische handvatten steunen in zijn/haar groei en veerkracht.

Daarbij baseren we ons op de [A.L.L.E.S.-thema's](#):

- Afwisselend eten
- Leuk bewegen
- Lief zijn voor jezelf
- Emoties hanteren
- Slaap

Deze vijf elementen zijn stuk voor stuk belangrijke bouwstenen voor een gezonde groei van je kind. We omschrijven het dan ook als volgt: Een gezonde leefstijl die preventief is voor eet- en gewichtsproblemen = A.L.L.E.S.!



Afwisselend eten



Leuk bewegen



Lief zijn voor jezelf



Emoties hanteren



Slaap



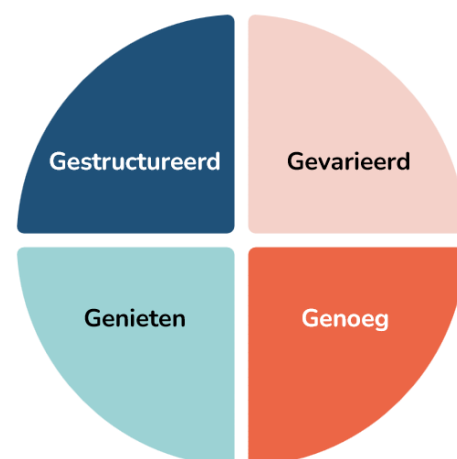


Afwisselend eten

Evenwichtig eetgedrag ontwikkelen

Eten doen we elke dag, meerdere keren per dag. Maar het hoeft niet voortdurend je gedachten te beheersen. Een **ontspannen houding** tegenover eten en een evenwichtig eetpatroon zijn belangrijk voor een gezonde relatie met voeding.

Binnen de A.L.L.E.S.-thema's verwijst afwisselend eten naar competent of evenwichtig eetgedrag. Dit betekent dat je niet alleen bewust bezig bent met **wat** je eet maar ook met **hoe** je eet en **hoe je naar voeding kijkt**. Het is belangrijk dat eten in een positieve sfeer kan gebeuren en een positieve ervaring kan zijn zonder schuldgevoelens of stress.



Vier eetvaardigheden als kapstok

Competent eetgedrag draait om vier belangrijke eetvaardigheden, die we ook wel de **4 G's** noemen:

- **Gestructureerd** – Regelmaat in maaltijden en tussendoortjes helpt om een evenwichtig eetpatroon op te bouwen.
- **Gevarieerd** – Nieuwe smaken uitproberen en gevarieerd eten is nodig om je lichaam alle nodige voedingsstoffen te geven.
- **Genoeg** – Naar je lichaam luisteren helpt om een portie te vinden die past bij de groei van je lichaam: heb je nog honger of ben je voldaan?
- **Genieten** – Eten mag leuk zijn! Voeding mag lekker smaken en je mag zonder schuldgevoel genieten van wat je eet, ook van de hoeveelheid die je eet.

Door deze principes toe te passen, kan je kind op een gezonde en ontspannen manier leren omgaan met voeding.

Vier eetvaardigheden ondersteunen in je gezin

Samen eten met broers en zussen van verschillende leeftijden, lichaamstypes en voedingsbehoeften kan **zowel uitdagend als waardevol** zijn.

Je kind ontdekt en experimenteert van nature met eetgedrag als onderdeel van zijn/haar ontwikkeling. Tegelijkertijd is ieder kind – ongeacht gewicht of eetgewoonten – **gevoelig voor sociale vergelijking en impliciete boodschappen**.

Daarom is het belangrijk om bewust en met zorg om te gaan met **eetmomenten thuis**: De wegwijzers en tips op de volgende pagina's geven je praktische handvatten als ouder om de maaltijden in jullie gezin op een positieve manier te begeleiden.

Hierbij staan de vier eetvaardigheden van competent eetgedrag centraal: gestructureerd, gevarieerd, genieten en genoeg.

Gestructureerd: zorg voor duidelijke en voorspelbare eetmomenten

- Voorzie voldoende tijd voor een maaltijd zonder dat deze eindeloos duurt. Reken bijvoorbeeld voor een broodmaaltijd ca. 30 minuten en voor een warme maaltijd ca. 45 minuten.
- Zorg voor een vaste eetstructuur met drie hoofdmaaltijden en twee à drie evenwichtige tussendoortjes op min of meer vaste tijdstippen. Vermijd snacks tussendoor zodat de buik ook voldoende kan rusten.
- Samen eten is waardevol, maar soms heeft een kind andere activiteiten. In dat geval kan een bord apart gehouden worden en is het fijn om – indien mogelijk – even samen te zitten terwijl je kind eet.
- Laat iedereen aan tafel komen, maar geef je kind de vrijheid om te eten zonder druk of verplichting. Dit vermindert stress en negatieve associaties met eten.
- Een vaste routine helpt om het eetmoment herkenbaar en gezellig te maken. Dit kan bijvoorbeeld door samen de tafel te dekken, handen te wassen of een rustig muziekje op te zetten.
- Koppel eten niet aan beloningen of straffen. Een dessert wordt bijvoorbeeld gewoon aangeboden na de maaltijd, los van hoeveel er van de hoofdmaaltijd is gegeten.
- Zorg ervoor dat je als beide ouders op één lijn zit over tafelafspraken en hoe om te gaan met eventuele moeilijkheden aan tafel.

Gevarieerd: zorg voor variatie en nieuwe voedingsmiddelen

- Voorzie een gevarieerd aanbod aan gerechten en voedingsmiddelen gebaseerd op een evenwichtig eetpatroon en de voedingsdriehoek (Gezond Leven).
- Zorg voor voldoende variatie zodat je kind nieuwe smaken kan ontdekken en uit een evenwichtig aanbod kan kiezen. Help vermijden dat je kind vervalt in een eenzijdig eetpatroon.
- Laat je kind kiezen uit verschillende opties. Dit bevordert autonomie en maakt hem/haar nieuwsgierig naar nieuwe voeding.
- Blijf voedingsmiddelen herhaaldelijk aanbieden zonder dwang. Positieve blootstelling over tijd verhoogt de acceptatie.
- Laat je kind helpen met koken en experimenteren met verschillende bereidingswijzen. Dit kan bijvoorbeeld door samen groenten op verschillende manieren klaar te maken (gekookt, gegrild of rauw; ‘op grootmoeders wijze’ of volgens een exotisch recept,...).

Genoeg: help een gepaste portie vinden

- Help je kind om een hoeveelheid te eten die past bij zijn/haar groei. In een fase van groei zal je kind meer eten, op andere momenten zal je kind mogelijks minderen. Eetgedrag bij je kind kan dus tijdelijk veranderen. Problematiseer dit niet te snel.
- Een gepaste portie zorgt ervoor dat je kind kan overbruggen tot de volgende maaltijd zonder honger. Bespreek eventuele zorgen over haperend eetgedrag buiten het maaltijdmoment en link aan goede zelfzorg (bv. Heb je nu genoeg tot aan de volgende maaltijd?).
- Bij kinderen die neigen tot overeten: plaats potten en pannen niet op tafel maar buiten zicht bv. op het aanrecht. Een huisregel voor iedereen kan helpend zijn (bv. max 1 boterham met choco per maaltijd).
- Dwing je kind nooit om zijn/haar bord leeg te eten. Laat je kind zelf bepalen hoeveel het wil eten. Als een kind minder eet, leg dan uit dat er altijd een volgend eetmoment komt.

Genieten: creëer een veilige, positieve en ontspannen sfeer

- Richt de eetomgeving rustig en aangenaam in. Denk aan een mooi gedekte tafel en een gezellige sfeer zonder afleiding van schermen.
- Focus op fijne interacties. Houd de sfeer luchtig en ontspannen en vermijd opmerkingen tijdens het eten.
- Maak van samen eten een sociaal moment. Spreek met je kind bv. over wat er die dag is gebeurd of wat de plannen zijn voor het weekend.
- Vermijd gesprekken over diëten, calorieën en lichaamsgewicht. Stop ook 'fat talk' waarbij aan tafel opmerkingen worden gemaakt over het eigen lichaam of dat van anderen.
- Stimuleer respect binnen het gezin. Leg uit dat iedereen verschillend eet en dat dit oké is.
- Eet samen met je kinderen en laat zien dat een gezamenlijk eetmoment iets is om van te genieten. Kinderen nemen dit gedrag vaak over.





Leuk bewegen

Kinderen met overgewicht of obesitas krijgen vaak te horen dat ze meer 'moeten' bewegen. Zo kan bewegen een opdracht worden, iets dat moet waardoor het plezier van het bewegen aangetast wordt.

Het is dus een uitdaging om als ouder je kind met een hoger gewicht te helpen bewegen volgens wat goed voelt, wat plezier geeft én wat afgestemd is op wat je kind nodig heeft. Een goede beweegportie vinden is niet gemakkelijk.

💡 **Bewegen kan op verschillende manieren – van wandelen tot fietsen, van buiten spelen tot dansen in de woonkamer.**

Wat belangrijk is dat het voor je kind goed aanvoelt in het eigen lichaam.

Lang stilzitten – bv. tijdens schooluren of achter een scherm – maakt deel uit van het dagelijks leven. Maar het is goed om 'zit-tijd' regelmatig af te wisselen met beweegmomenten. Denk aan regelmatig rechtstaan, wat rondwandelen of even buiten spelen. Meer tips om een goed evenwicht te vinden tussen zitten, staan en bewegen vind je in de [bewegingsdriehoek](#) (Gezond Leven) of op de Eetexpert infofiche over [Leuk Bewegen](#).

Bewegen op verschillende manieren en intensiteit

Je hebt verschillende soorten van beweging doorheen de dag die je best afwisselt: Licht intensief bewegen zoals helpen in het huishouden, mee gaan naar de winkel of activiteiten bij de jeugdbeweging, matig intensief bewegen zoals stevig doorstappen naar school, fietsen, de trap nemen én hoog intensief bewegen zoals voetballen in de tuin, balsporten, stevig doorfietsen, zwemmen....

Is hoog intensief bewegen (nog) niet haalbaar? Geen zorgen. Elke vorm van beweging telt. Het belangrijkste is om binnen je eigen mogelijkheden in beweging te komen.

Samen aan beweging doen of buiten spelen kan niet alleen bijdragen aan een goede fysieke gezondheid, maar ook aan meer zelfvertrouwen en verbondenheid. Moedig je kind hierin aan, het is belangrijk dat je kind zich goed voelt bij het bewegen en dat het leuk blijft om het vol te houden. Plezier zorgt ervoor dat je kind het wil blijven doen.

Koppel bewegen niet aan gewichtsverlies

Laat je kind voelen dat bewegen mag draaien om goed voor jezelf zorgen en ontspanning – en niet om afslanken of calorieën verbranden. Als ouder speel je hierin een belangrijke rol. Wanneer beweging gekoppeld wordt aan afvallen of 'verdiene om te mogen eten', vergroot dat de kans op lichaamsontevredenheid en op verstoord eet- of beweeggedrag.

Probeer in plaats daarvan een positieve en ontspannen houding rond beweging te stimuleren. Door samen plezier te maken in bewegen – hoe klein ook – geef je je kind een waardevol cadeau: de ervaring dat bewegen goed doet, ook zonder prestatiedruk.



Lief zijn voor jezelf én je lichaam

Bij kinderen en jongeren met een hoger gewicht staat lief zijn voor zichzelf én voor hun lichaam vaak extra onder druk. Ze krijgen – expliciet of impliciet – vaak te horen dat hun lichaam niet goed is zoals het is. Ze worden bijvoorbeeld geconfronteerd met een maatschappelijk ideaalbeeld dat ‘slankheid’ vooropstelt. Bovendien worden ze vaker geconfronteerd met kwetsende opmerkingen, zowel in hun dagdagelijkse omgeving als via media.

 **Negatieve boodschappen kunnen diep doordringen en het zelfbeeld sterk ondermijnen.**

De adolescentie is een extra kwetsbare periode

Het lichaam verandert snel en tegelijk worden jongeren zich steeds bewuster van hun uiterlijk. Dit kan leiden tot onzekerheid en een negatief lichaamsbeeld.

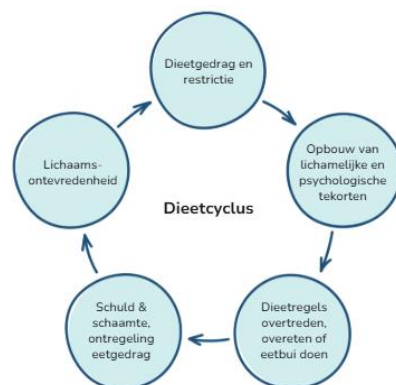
Als gevolg daarvan kunnen jongeren gaan experimenteren met dieettrends en lijngedrag. Maar dieet- en lijngedrag is net één van de sterkste voorspellers van verstoord en onregeld eetgedrag. De zogenaamde "dieetcirkel", die hieronder wordt toegelicht, helpt om deze dynamiek beter te begrijpen.

Lichaamstevredenheid als buffer

Kinderen en jongeren met overgewicht of obesitas hebben vaak ondersteuning nodig op vlak van lichaamstevredenheid: hoe ze op een positieve manier kunnen omgaan met hun lichaam. Als ouder kan je hen daarbij helpen. Lees op de volgende pagina hoe jij een ‘body buddy’ kan zijn.

Als ouder wil je dat je kind zich goed voelt in zijn/haar lichaam. Diëten lijkt op het eerste gezicht een logische stap. Toch toont onderzoek dat dieetgedrag één van de sterkste voorspellers is voor het ontstaan van eetproblemen en verstoord eetgedrag. De dieetcyclus laat zien hoe dat komt:

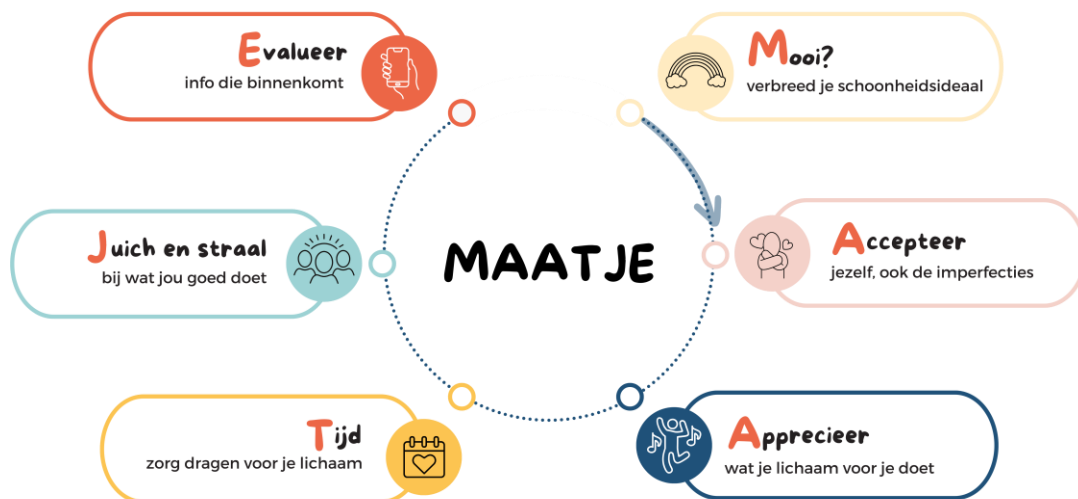
1. Je kind start met **minder of selectief eten**: Dit lijkt misschien onschuldig, maar het lichaam reageert al snel op deze beperking.
2. **Tekorten bouwen zich op**: Door een tekort aan energie vertraagt de stofwisseling. De eetlust stijgt, vermoeidheid en prikkelbaarheid nemen toe. Ook het verlangen naar ‘verboden’ voeding groeit.
3. **De controle breekt** – overeten of eetbuien volgen: het lichaam geeft het signaal dat het tekort te groot wordt. Dat leidt vaak tot overeten of een eetbui. Kinderen denken dan snel: *“Het is toch al mislukt, laat nu maar.”*
4. **Schuld en schaamte**: Na zo’n moment voelt je kind zich schuldig of gefaald. Dit ondermijnt het zelfvertrouwen en versterkt het negatieve lichaamsbeeld.
5. **Opnieuw starten met diëten**: Vanuit die ontevredenheid neemt je kind zich voor om opnieuw strenger te zijn. En zo begint de cyclus opnieuw.



Een “Body Buddy” zijn

Het goede nieuws is dat je als ouder een belangrijke rol kan spelen in het versterken van het lichaamsbeeld van je kind. Dat is van groot belang, want lichaamstevredenheid biedt een belangrijke buffer voor zowel de fysieke als de mentale gezondheid van je kind.

Met het acroniem MAATJE bundelen we enkele concrete tips die je als ouder kunnen helpen om je kind te ondersteunen in de ontwikkeling naar meer lichaamstevredenheid:



MAATJE: Help kinderen om positief naar hun lichaam te kijken

- **Mooi:** Help je kind om schoonheid ruim te zien. Vermijd om over mensen te praten in termen van hun uiterlijk of gewicht en spreek respectvol over je eigen en andermans lichaam. Kinderen nemen dat gedrag over.
- **Accepteer:** Steun je kind in het aanvaarden van zijn/haar lichaam. Luister als je kind zich onzeker voelt, zonder direct te oordelen of verbeteren.
- **Apprecieer:** Toon je kind dat elk lichaam waardevol is om wat het kan, niet alleen hoe het eruitziet. Geef zelf het goede voorbeeld in hoe je met je lichaam omgaat.
- **Tijd voor zelfzorg:** Leer je kind te luisteren naar zijn/haar lichaam en er goed voor te zorgen, los van gewicht of uiterlijk.
- **Juich en straal bij wat je deugd doet:** Stimuleer innerlijke positiviteit en zelfvertrouwen. Laat je kind merken dat het goed is zoals het is.
- **Evalueer:** Help je kind kritisch omgaan met sociale media. Bespreek onrealistische schoonheidsidealen, ga in tegen schadelijke boodschappen zoals ‘tel je calorieën’ en toon interesse in wat je kind online doet. Meer info vind je op de [fiche sociale media en lichaamstevredenheid voor ouders](https://eetexpert.be/maatje).



Meer inspiratie over **MAATJE** en over hoe je je kind kan ondersteunen in de ontwikkeling van een positief lichaamsbeeld vind je op deze pagina: <https://eetexpert.be/maatje>



Emoties hanteren

Kinderen en jongeren worden dagelijks geconfronteerd met allerlei emoties: stress, spanning, blijdschap, verveling, verdriet... Soms weten ze niet goed hoe ze daarmee kunnen omgaan.

Eten kan dan een manier worden om die gevoelens tijdelijk te verzachten. Eten kan op korte termijn verlichting geven, maar het is geen oplossing op lange termijn.

Wanneer kinderen geen andere manieren leren om met emoties om te gaan, kunnen ze eten gaan gebruiken om gevoelens te onderdrukken of te vermijden. Dit kan uitmonden in eetbuien of soms net niet eten. Ook het brein van een tiener speelt hierin een rol: tijdens de adolescentie is het brein volop in ontwikkeling. Jongeren ervaren hun emoties vaak intenser, maar beschikken nog niet over voldoende strategieën om die gevoelens op een gezonde manier te uiten of te reguleren. Je merkt dit soms in teruggetrokken gedrag of een beperkt contact ("mhm", "nee", "weet ik niet").

Emotiecoaching: als ouder het verschil maken

Als ouder kun je je kind helpen om die emoties beter te begrijpen en op een gezonde manier te leren hanteren. Dit proces noemen we *emotiecoaching*.

Door je kind te begeleiden bij het benoemen, erkennen en het verwerken van emoties, help je je kind om zich gehoord te voelen én zich beter te kunnen reguleren.

Op de volgende pagina vind je vijf praktische stappen die je hierbij kunnen ondersteunen



Zeker bij jongeren met een hoger gewicht kunnen lastige gevoelens vaker en intenser voorkomen – bv. door een negatief zelfbeeld of door het gevoel er niet bij te horen.



1. Luisteren

Begin met aandachtig luisteren. Probeer te zien wat er achter het gedrag van je kind schuilgaat. Jongeren tonen soms boosheid of onverschilligheid, terwijl ze zich in werkelijkheid verdrietig, bang of gekwetst voelen. Neem de tijd om écht aanwezig te zijn: zet je even bij je kind, stel open vragen en toon je interesse. Herhaal wat je gehoord hebt, zodat je kind merkt dat je probeert te begrijpen.

2. Benoemen

Help je kind om gevoelens te herkennen en onder woorden te brengen. Als je zegt: *“Het lijkt alsof je bang bent om morgen naar school te gaan, klopt dat?”*, geef je woorden aan iets wat je kind misschien zelf nog niet kan uitdrukken. Het benoemen van emoties werkt vaak geruststellend en helpt je kind om zichzelf beter te begrijpen.

3. Bekrachtigen (valideren)

Laat je kind merken dat zijn/haar gevoelens er mogen zijn. Probeer mee te voelen zonder te oordelen of meteen oplossingen aan te reiken. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: *“Ik begrijp dat je teleurgesteld bent. Ik zou me waarschijnlijk ook zo voelen in jouw plaats.”* Stel vragen die uitnodigen tot verdieping: *“Hoe voelde dat voor jou?”* of *“Wat raakte je precies?”*. Dit helpt je kind om zich open te stellen en vertrouwen te voelen.

4. Reguleren en kalmeren

Pas nadat je hebt geluisterd, benoemd en gevalideerd, kan je kind zich echt openstellen voor emotionele ondersteuning. Probeer in te spelen op de behoefte die achter de emotie zit. Een verdrietig kind heeft nood aan troost; een boos kind wil misschien serieus genomen worden. Geef je kind voorbeelden van hoe het zichzelf kan kalmeren en benoem het als het daarin vooruitgang boekt: *“Ik vind het knap dat je dit zo rustig kon vertellen.”*

5. Eerst begrijpen en dan pas proberen aanpakken

Wanneer je kind zich begrepen voelt, ontstaat ruimte om samen te zoeken naar oplossingen. Pas op dat je hier niet te snel naartoe springt. Eerst erkennen, dan pas proberen aanpakken. Bied eventueel afleiding of stel voor om samen iets te doen, en kijk daarna of jullie eventueel samen iets aan het problemen kunnen doen. Deze momenten van verbondenheid zijn waardevolle kansen om je kind te helpen groeien.

Waarom leren omgaan met emoties zo belangrijk is

Kinderen en jongeren leren omgaan met hun emoties door ervaring op te doen, net zoals ze leren fietsen of lezen. Emotiecoaching helpt hen om op een gezonde manier met spanning, stress of verdriet om te gaan – zónder dat ze hun toevlucht moeten nemen tot eten. Als ouder ben jij daarin een belangrijk voorbeeld.

Door je kind actief te begeleiden in het herkennen, benoemen en hanteren van emoties, geef je niet alleen steun op moeilijke momenten – je helpt je kind ook bouwen aan een stevige emotionele basis voor de toekomst.



Slaap

Slaap speelt een belangrijke rol in het welzijn van je kind en heeft ook invloed op de hormonen die de eetlust regelen.

Slaaptekort heeft een directe invloed op de concentratie en het humeur, het beïnvloedt ook de eetgewoonten en daarmee het gewicht. Een vermoeid lichaam vraagt vaak meer energie, waardoor je kind sneller honger ervaart en meer geneigd is om te grijpen naar suikerrijke of vetrijke voeding. Goed slapen ondersteunt dus niet alleen de mentale veerkracht, maar helpt ook om op een evenwichtige manier met eten om te gaan.

Als ouder kan je je kind helpen om goede slaapgewoonten op te bouwen. Hiernaast vind je enkele tips die kunnen bijdragen aan een gezonde nachtrust:



Voldoende en kwalitatieve slaap is dus geen luxe, maar een belangrijke **voorwaarde** voor fysieke en mentale gezondheid. Door samen met je kind te zoeken naar wat werkt, kan je stap voor stap bijdragen aan een gezonde slaaproutine – een gewoonte waar je kind levenslang de vruchten van zal plukken.

- **Beperk schermtijd voor het slapengaan.** Het blauwe licht van schermen zoals gsm's, tablets of computers kan de aanmaak van het slaaphormoon melatonine verstoren. Probeer daarom het gebruik van schermen in het laatste uur voor bedtijd zoveel mogelijk te beperken. Het helpt ook als er 's nachts geen apparaten in de slaapkamer aanwezig zijn.
- Zorg voor **voldoende beweging overdag**. Beweging doorheen de dag helpt het lichaam om zich 's avonds gemakkelijker te ontspannen. Kinderen die overdag actief zijn, vallen vaak sneller en dieper in slaap.
- **Vermijd suiker- en cafeïnerijke dranken voor het slapengaan.** Drankjes zoals frisdrank, energiedrank of gezoete thee kunnen ervoor zorgen dat je kind moeilijker in slaap valt. Kies liever voor water of een warme cafeïnevrije drank.
- Hou een **regelmatig slaapschema** aan. Stimuleer je kind om zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip te gaan slapen en op te staan, ook in het weekend. Een vast ritme helpt het lichaam om een gezond slaap-waakritme te ontwikkelen.
- Maak van de slaapkamer **een rustgevende plek**. Een koele, donkere en stille kamer bevordert de slaap. Ook een vast avondritueel, zoals een warm bad of douche voor het slapengaan, kan je kind helpen om tot rust te komen en zich klaar te voelen om te slapen.



5. Positief communiceren over eten en gewicht in je gezin

Als je met je kind praat over gewicht en lichaamsbeeld, is het belangrijk om bewust stil te staan bij wat je zegt en hoe je het zegt. Taal doet ertoe: de woorden die je gebruikt, kunnen een grote invloed hebben op hoe je kind zich voelt in zijn of haar lichaam. Hieronder vind je enkele suggesties die jou en je gezin kunnen helpen om gesprekken over lichaam en gewicht op een respectvolle en positieve manier te voeren (*).

Dont's	Verleg je focus naar	Do's
"Ik denk dat je wat zou moeten afvallen" "Ik heb gemerkt dat je dik aan het worden bent" "Je zou op dieet moeten gaan" "Je zou wat op je eten moeten letten"	Leg de nadruk op gezondheid en welzijn, niet op uiterlijk of gewicht	"We zoeken als gezin wat voor ons goed voelt om gezond en energiek te blijven," "Je kan aan de buitenkant niet zien of iemand gezond is." "Evenwichtig eten en fijn bewegen helpen je lichaam groeien op een manier die bij je past."
"Je bent slank." "Je hebt niets om je zorgen over te maken" "Je moet daar niet teveel over nadenken"	Luister actief naar de zorgen van je kind, zonder te minimaliseren.	"Waar maak jij je zorgen over? Wil je erover praten?" "Is er iets gebeurd waardoor je dit bent gaan denken?" "Het klinkt dat je een lastige periode doormaakt. Het is belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren" "Wat denk je dat je zou zeggen tegen een vriend in deze situatie?"
"Dit is gezonde voeding waar je niet van aankomt" "Hier zitten veel calorieën in" "Hier word je ongezond en dik van" "Je zou beter geen dessert eten als je wil afvallen"	Benoem en bekrachtig gezond gedrag zonder oordeel over eten.	"Water is een fijne dorstlesser!" "Zullen we deze week eens een nieuwe groente of fruit ontdekken?" "Deze voeding heeft je lichaam dagelijks nodig om te groeien en sterk blijven"
"Je moet wat meer bewegen!"	Maak gezonde keuzes en beweging leuk en haalbaar voor het hele gezin.	"Zullen we iets actiefs plannen dat we samen leuk vinden?" "Laten we muziek opzetten en dansen!"
"Ik maak me zorgen over je overgewicht" "Amai, die is dik"	Spreek met respect en positiviteit over het lichaam – dat van je kind, van jezelf en van anderen.	"Woorden als dik gebruiken we niet om iemand te beoordelen." "Vetten zijn belangrijk voor onze gezondheid, het draait om balans." "Ieder lichaam is uniek en dat is oke – zoals haarkleur en lengte verschillen, verschilt ook ons lichaam,"

(*) Geïnspireerd door Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital. (2021). *A parent guide for confident conversations about weight.*
<https://hollandbloorview.ca/sites/default/files/2021-07/Parent%20Guide.pdf>

Nog meer tips vind op [de infofiche praten over eten en gewicht met je kind](#)

Meer lezen?



Ben ik te dik mama? (2023)

Help je tiener groeien naar een positief lichaamsbeeld en eetgedrag

[An Vandeputte](#)

Als ouder wil je er alles aan doen dat je kind zich goed voelt in zijn/haar lichaam. Maar hoe doe je dat precies? Waaraan herken je of je tiener een ongezonde relatie met gewicht en voeding heeft? Wanneer ga je het gesprek aan? Wat zet je op tafel? En hoe kun je op een milde manier je kind bijstaan wanneer een eetstoornis toch jullie gezin is binnengeslopen?

In deze gids geeft psychologe en Eetexpert-oprichtster An Vandeputte onderbouwde antwoorden op de meest gestelde vragen van ouders en gaat ze concreet in op veelvoorkomende twijfels en bezorgdheden. Van de inhoud van de voorraadkast tot de openingszin van gesprekken over gezondheid en gewicht.

Referenties

- Eo, Y. S., & Kim, M. S. (2024, April). Risk factors for overweight and obesity in later school-aged children: Focus on lifestyle behaviours and psychosocial characteristics. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 9, p. 912). MDPI.
- Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital. (2021). *A parent guide for confident conversations about weight*. <https://hollandbloorview.ca/sites/default/files/2021-07/Parent%20Guide.pdf>
- Lin, H., Zhang, L., Zheng, R., & Zheng, Y. (2017). The prevalence, metabolic risk and effects of lifestyle intervention for metabolically healthy obesity: a systematic review and meta-analysis: a PRISMA-compliant article. *Medicine*, 96(47), e8838.
- Patton, G. C., Selzer, R., Coffey, C. C. J. B., Carlin, J. B., & Wolfe, R. (1999). Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years. *Bmj*, 318(7186), 765-768.
- Small, L., Thacker, L., Aldrich, H., Bonds-McClain, D., & Melnyk, B. (2017). A pilot intervention designed to address behavioral factors that place overweight/Obese young children at risk for later-life obesity. *Western Journal of Nursing Research*, 39(8), 1192-1212.
- Tsai, S. Y., Tung, Y. C., Huang, C. M., Gordon, C. J., Machan, E., & Lee, C. C. (2024). Sleep disturbance associations between parents and children with overweight and obesity. *Research in Nursing & Health*, 47(5), 582-592.
- Yu, K., Li, L., Zhang, L., Guo, L., & Wang, C. (2020). Association between MC4R rs17782313 genotype and obesity: A meta-analysis. *Gene*, 733, 144372.

Foto's: World Obesity Federation