

# Overgewicht bij kinderen: wat thuis wél werkt

Overgewicht bij kinderen begint zelden bij het kind: Nederlandse kinderen halen driekwart van hun energie uit eten uit de fabriek, zoals frisdrank, koek en chips. Een kwart van de kinderen met obesitas heeft nu al risicofactoren voor hart en bloedvaten. Toch is afvallen niet het doel: dit werkt thuis wél, zonder dieet en zonder gewichtspraat.



## Afvallen is niet het doel

### Laat het gewicht gelijk blijven terwijl je kind groeit

De verhouding tussen gewicht en lengte verbetert dan vanzelf; gelijk blijven is al heel goed

### Kijk verder dan de weegschaal

Gezonder eten en meer bewegen halen er weinig kilo's af, maar bloeddruk, bloedvetten en suikerhuishouding gaan wél vooruit



## Voeding: begin bij het drinken

### Zet de drank op water of thee: het best onderbouwde advies

Kinderen die minder frisdrank, limonade en gezoete zuivel drinken, komen minder aan. Sap bevat ongeveer evenveel suiker als frisdrank

### Zet iets zonder pakje klaar: komkommer, banaan, noten

Wat er in de kast staat en wat jij zelf eet, bepaalt het sterkst wat je kind eet



## Eet samen, met aandacht

### Neem de tijd voor de maaltijd, zonder tv of telefoon

Hoe je samen eet telt zwaarder dan hoe vaak. Drie avonden per week samen eten is al winst

### Laat je kind meehelpen met koken

Meekokende kinderen eten iets meer groente. Jij bepaalt wat er op tafel komt; je kind hoeveel het eet



## Beweging

### Bewegen werkt onder de weegschaal

Het gewicht verandert nauwelijks, maar de omgang met insuline verbetert wél. Daarmee snijd je de route naar levervet en diabetes af

### Mik op een uur bewegen per dag (richtlijn 4-18 jaar)

Zeg niet dat het om afvallen is: 'je wordt er sterker van' werkt beter



## Slaap

### Laad telefoon en tablet buiten de slaapkamer op

Een telefoon naast het bed verdubbelt bijna de kans dat je kind te weinig slaapt, ook ongebruikt

### Houd 9-12 uur slaap aan (6-12 jaar), tieners 8-10 uur

Kinderen die te kort slapen, hebben ongeveer anderhalf keer zoveel kans op overgewicht



## Praat over eten, niet over gewicht

### Zeg niet 'je moet afvallen', maar 'we gaan vaker koken'

Kinderen van ouders die over gewicht praten, lijnen vaker en hebben vaker eetbuien

### Werk zonder schuld en schaamte, met het hele gezin

Kinderen die om hun gewicht worden gepest of beschaamd, gaan juist meer eten en minder bewegen

### STERKSTE HEFBOMEN

Kies één ding voor deze week: water en thee in plaats van limonade, of de telefoonoplader vanaf vanavond in de gang. En zeg het zo: niet "je moet wat afvallen", maar "we gaan thuis wat vaker koken".



**Geen medisch advies.** Buigt de groeicurve van je kind omhoog of blijf je je zorgen houden, ga dan naar de jeugdgezondheidszorg of de huisarts: daar krijg je begeleiding voor het hele gezin, geen dieet. Streng lijnen of hele voedingsgroepen weglaten hoort niet bij een groeiend kind.