

PRATEN OVER GEWICHT

Informatiemap voor de JGZ om overgewicht te bespreken met ouders



Inhoud

■ Voorwoord	2
■ Gewichtsverloopkaart jongens	3
■ Gewichtsverloopkaart meisjes	4
■ BMI-curves jongens	5
■ BMI-curves meisjes	5
■ Situatiefoto's	6
■ Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen van 1 - 3 jaar en 4 - 8 jaar	11
■ Aanbevolen portiegroottes	12
■ Stap voor stap naar gezond	17
■ Foto's van gezonde en minder gezonde dranken	21
■ Voorbeelden van producten binnen de Schijf van Vijf voor tussendoor	23
■ Voorbeelden van kinderporties van producten buiten de Schijf van Vijf	24
■ Handvatten voor een gesprek met Turkse en Marokkaanse ouders	25
■ Handvatten voor een gesprek met laagopgeleide ouders	27

Voorwoord

Deze map is een hulpmiddel voor de JGZ om met ouders van peuters en kleuters te praten over het gewicht van hun kind. De inhoud van de map kan helpen het gewicht bespreekbaar te maken en biedt ouders inzicht en handvatten om ongezonde gewoontes aan te pakken.

Deze map is gericht op het aanpakken van (dreigend) overgewicht, omdat overgewicht bij kinderen steeds vaker voorkomt. Een kind met overgewicht heeft een grotere kans om een volwassene te worden met overgewicht. Mensen met overgewicht lopen meer gezondheidsrisico's dan mensen met een gezond gewicht.

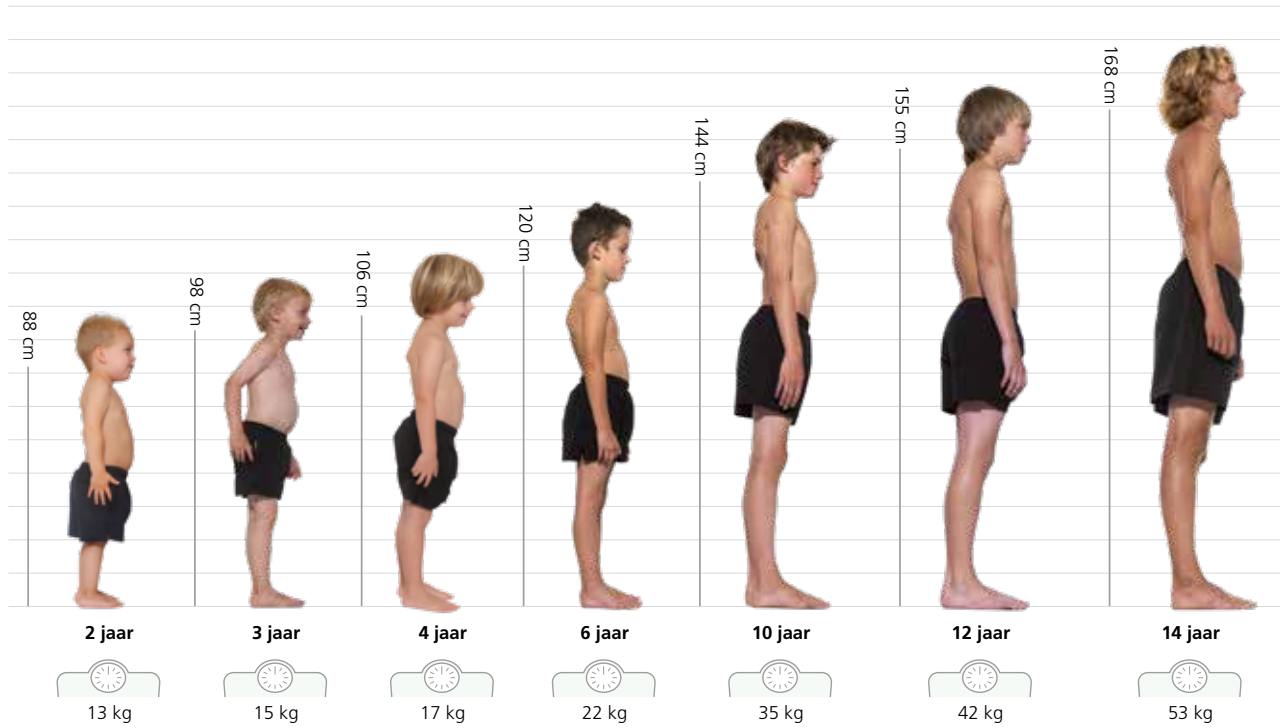
In deze map vind je:

- Gewichtsverloopkaarten voor jongens en meisjes. Deze laten zien hoe een peuter/kleuter met een gezond gewicht uitgroeit tot een (pre)puber met een gezond gewicht. Ook zie je hoe een peuter/kleuter met ernstig overgewicht kan uitgroeien tot een (pre)puber met ernstig overgewicht, als zijn leefstijl niet wordt aangepast.
- BMI-curves voor jongens en meisjes. Toon de ouders waar hun kind zich in de grafiek bevindt. Daarbij kun je ouders van een kind met overgewicht een positieve boodschap geven: als ze nu kiezen voor gezonder eten en meer bewegen met het hele gezin, dan draagt dat bij aan de fitheid, de gezondheid en een gezonder gewicht van hun kind.
- Situatiefoto's waarmee je kunt verhelderen waardoor het overgewicht mogelijk ontstaan is. Ook kun je bespreken welke gewoontes de ouders in het gezin kunnen veranderen. Bij al deze situaties zie je wenselijke en onwenselijke keuzes. Benadruk vooral de kansen om vaker de gezonde keuze te maken.
- Een schema met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen van 1-3 en 4-8 jaar. We laten aanbevolen portiegroottes van maaltijden zien, om aan ouders een richtlijn te geven van hoe groot een portie voor een kind van een bepaalde leeftijd is.
- Voorbeelden van hoe ouders stap voor stap gezondere dranken, tussendoortjes en broodbeleg kunnen kiezen voor hun kind.
- Voorbeelden van gezonde en minder gezonde dranken met het aantal suikerklontjes dat hierin zit, om ouders inzicht te geven in de verschillen in de hoeveelheid suiker in dranken.
- Voorbeelden van producten binnen de Schijf van Vijf voor tussendoor, om aan ouders als inspiratie te laten zien. En voorbeelden van kinderporties van producten buiten de Schijf van Vijf om inzicht te geven in hoe klein een kinderportie hiervan eruitziet.
- Handvatten voor een gesprek met Turkse en Marokkaanse ouders over het gewicht van hun kind. Deze handvatten kunnen ouders met een Turkse of Marokkaanse achtergrond helpen om met gezonde(re) gewoontes voor hun kind aan de slag gaan.
- Handvatten voor een gesprek met laagopgeleide ouders over gewicht. Een laag opleidingsniveau vraagt om een speciale aanpak bij het praten over gewicht. De handvatten op deze pagina kunnen jou én de ouders verder helpen.

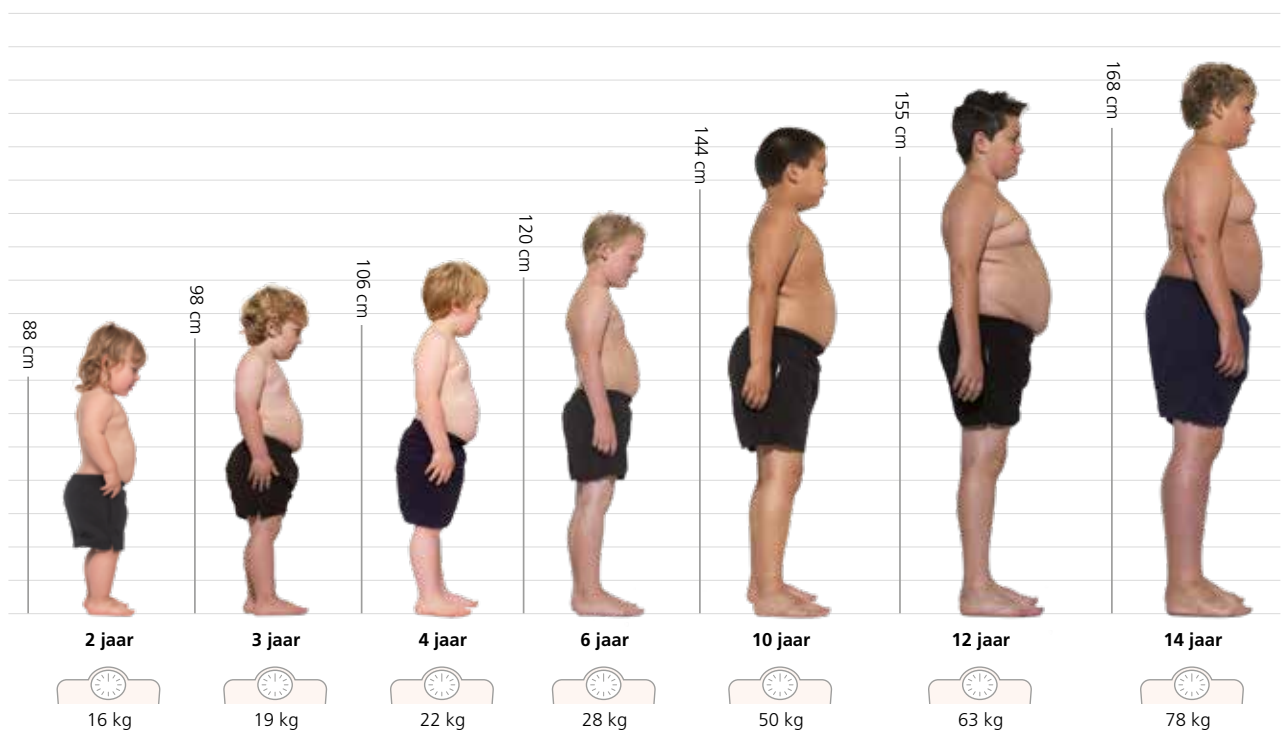
Na het gesprek kun je aan ouders de bijbehorende folder 'Kinderen en een gezond gewicht' meegeven. Hierin staan de belangrijkste factoren voor een gezond gewicht en praktische tips om aan een gezond gewicht voor hun kind te werken.

Gewichtsverloopkaart jongens

Gezond gewicht

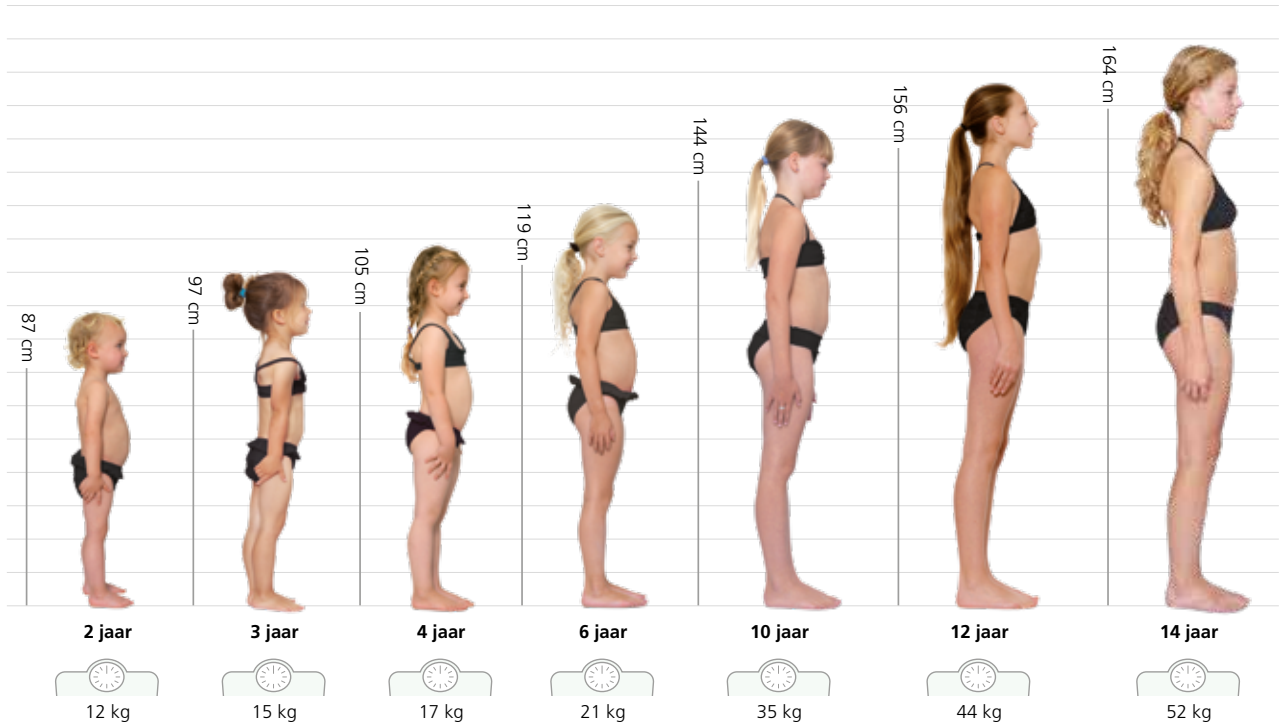


Ernstig overgewicht

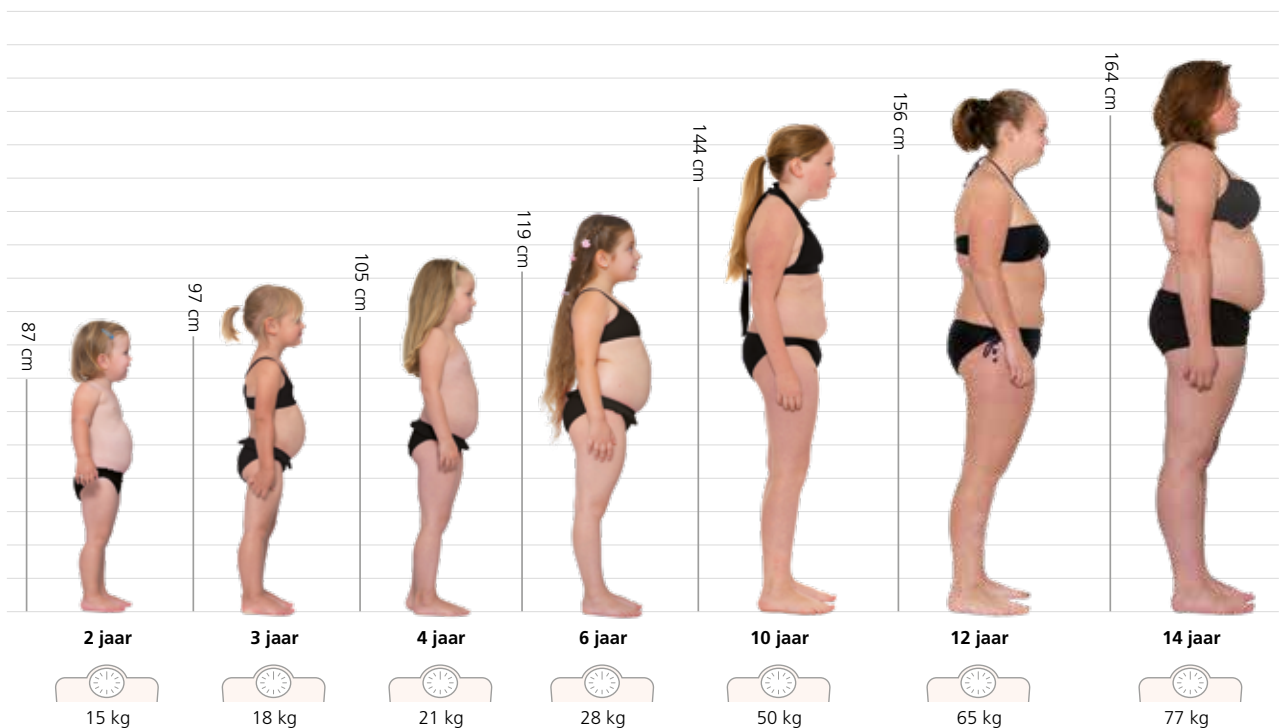


Gewichtsverloopkaart meisjes

Gezond gewicht

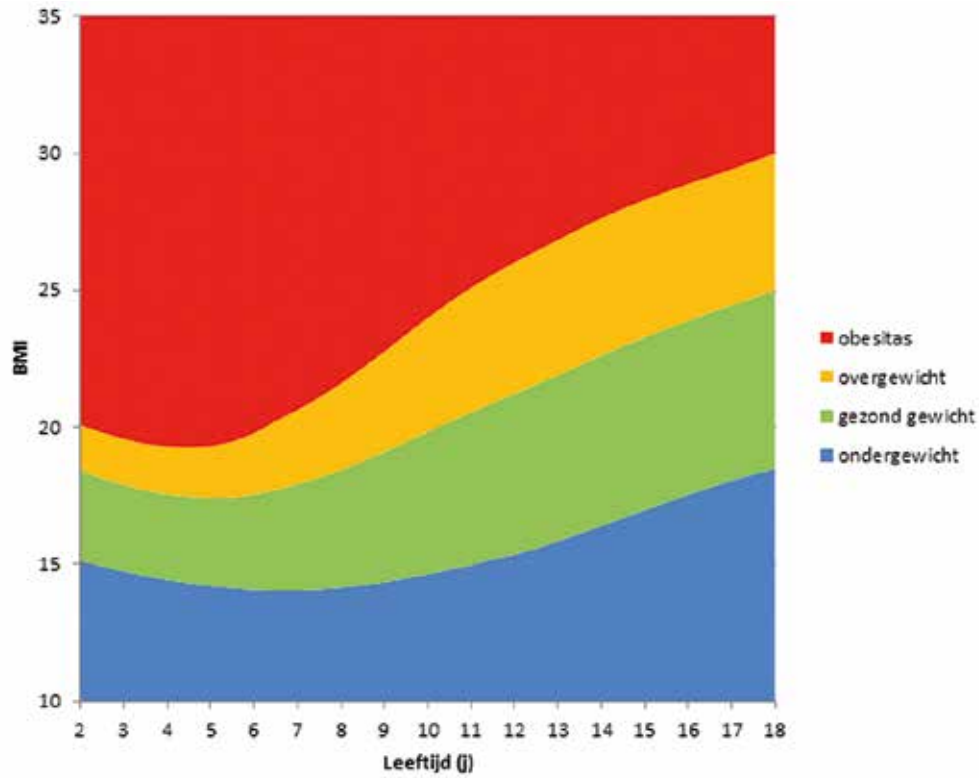


Ernstig overgewicht

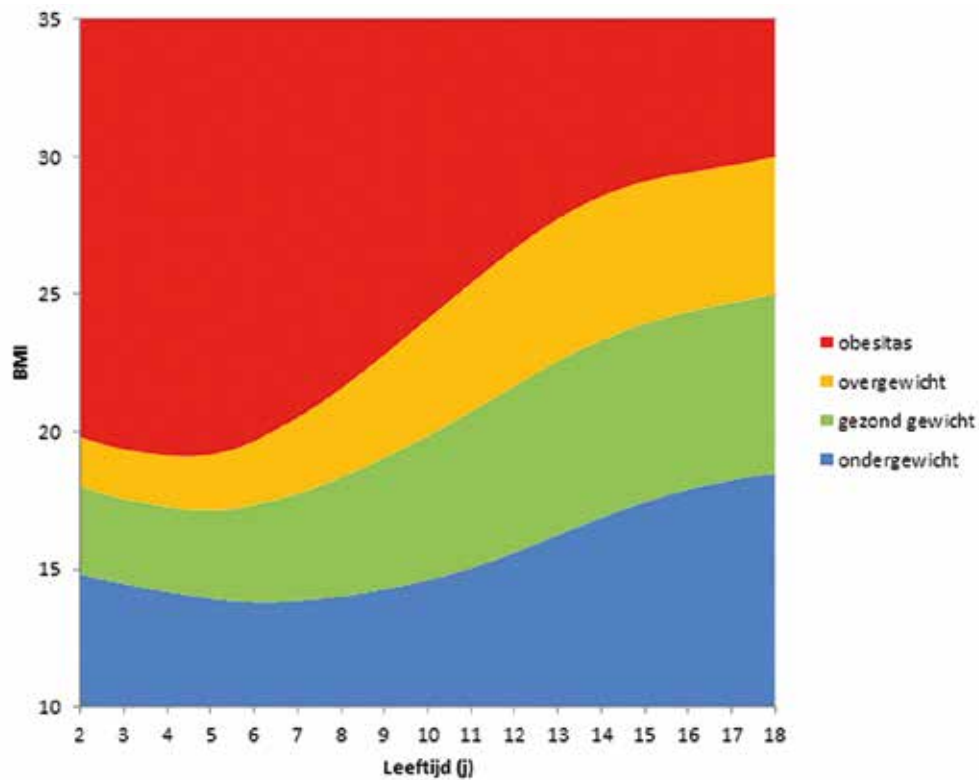


BMI

Jongens



Meisjes



Situatiefoto's

De onderstaande 12 situatiefoto's kun je gebruiken om met ouders te praten over hoe het (dreigende) overgewicht bij hun kind is ontstaan. Bij alle situaties zie je wenselijke en niet-wenselijke gewoontes. Vraag aan de ouders of ze zelf een idee hebben waardoor hun kind te zwaar is. Als ouders niet weten hoe het (dreigende) overgewicht is ontstaan, dan kun je vragen of ze zich herkennen in één van de situatiefoto's. Waar liggen kansen om te verschuiven van onwenselijke gewoontes naar wenselijke gewoontes? Wellicht zijn er meerdere mogelijkheden. Bekijk dan samen wat haalbaar is. Elke stap in de goede richting is winst. Bij een volgend consult kun je er weer op terugkomen en eventueel nieuwe stappen onderzoeken.



- Geef je kind water uit een beker. Drinkjes met suiker kun je beter niet geven.
- Water is de beste dorstlesser. Vaak suikerhoudende dranken nemen kan leiden tot overgewicht. Daarnaast zijn zoete drinkjes slecht voor het gebit.
- Uit een beker drinken is goed voor de ontwikkeling van de mondspieren en spraak.



- Goed dat je je kind ontbijt geeft. Neem er rustig de tijd voor en eet aan tafel.
- Ontbijt geeft kinderen nieuwe energie na de nacht. Het levert belangrijke voedingsstoffen. Rust, sfeer en aandacht tijdens het eten is belangrijk voor de ontwikkeling van een gezond eetpatroon bij je kind.

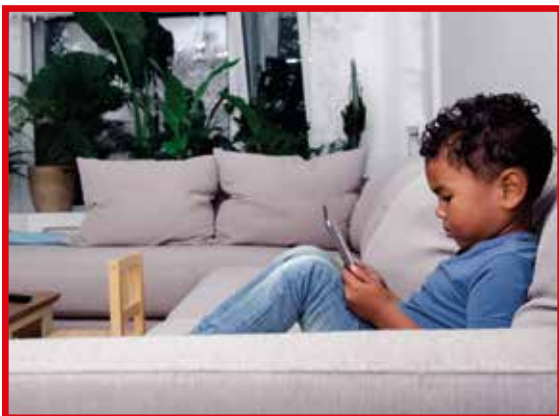
Situatiefoto's



- Gezonde tussendoortjes kun je ook onderweg aanbieden. Je kunt bijvoorbeeld een stuk fruit of wat groente geven.
- Het advies is om kinderen vooral producten uit de Schijf van Vijf te geven, zoals groente en fruit of volkoren producten.



- Beloon je kind met aandacht en/of een compliment, niet met eten.
- Als kinderen beloond worden met eten, dan kunnen zij de gewoonte ontwikkelen om zichzelf later ook te belonen met eten. Dit is niet wenselijk, omdat het de kans op overgewicht vergroot.



- Je kind kan soms best naar een beeldscherm kijken. Maar maak hierover afspraken met je kind. Zorg er vooral voor dat je kind regelmatig beweegt.
- Te veel beeldschermgebruik en weinig bewegen kan leiden tot inactiviteit en het risico op overgewicht wordt daarmee vergroot.

Situatiefoto's



- Troost je kind met een knuffel en niet met eten.
- Als kinderen getroost worden met eten, dan kunnen zij de gewoonte ontwikkelen om zichzelf later ook te troosten met eten. Dit is niet wenselijk, omdat het de kans op overgewicht vergroot.



- Als ouder ben je een voorbeeld voor je kind. Eet daarom gezonde dingen samen met je kind.
- Kinderen kijken naar wat en wanneer ouders eten en nemen dit gedrag over. Door het goede voorbeeld te geven kun je het eetgedrag van je kind op een positieve manier beïnvloeden.



- Zet gezond eten in het zicht, en ongezond eten uit het zicht.
- Op deze manier help je jezelf en je kind om gezonde keuzes voor tussendoor te maken.

Situatiefoto's



- Het advies is om zo veel mogelijk gezonde producten die in de Schijf van Vijf staan in huis te hebben.
- Als ouders bepaal je in grote mate wat er qua eten en drinken in huis aanwezig is. Hoe meer ongezond eten je in huis hebt, hoe groter de kans dat jij en je kind te vaak ongezond eten. Dit kan overgewicht veroorzaken.



- Neem rustig de tijd voor het avondeten en eet met aandacht aan tafel. Maak er samen een gezellig moment van, zonder afleiding van beeldschermen.
- Aan tafel eten leert je kind dat het nu tijd is om iets te eten. Dat zorgt voor structuur. Rust, sfeer en aandacht tijdens het eten is belangrijk voor de ontwikkeling van een gezond eetpatroon bij je kind.

Situatiefoto's













- Ieder kind kan wel iets in de keuken doen. Zo leert een kind op een speelse manier meer over eten en zal hij makkelijker wat eten willen proeven.
- Door mee te helpen in de keuken krijgen kinderen meer zelfvertrouwen in de keuken. Kinderen die hebben meegeholpen met koken, zullen het eten vaak ook sneller proeven.







- Als opa en oma oppassen of langskomen, is het verstandig om goede afspraken te maken over wat voor eten en drinken jullie willen dat je kind krijgt.
- Verwennerijen door opa en oma horen er een beetje bij, maar het is belangrijk om hierover goede afspraken te maken. Hiermee zorg je ervoor dat het uitzonderingen blijven en voorkom je dat je kind te vaak en te veel ongezond eten krijgt.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen van 1 - 8 jaar

	1-3 jaar jongen en meisje	4-8 jaar jongen en meisje
 gram groente	50-100	100-150
 porties fruit	1,5	1,5
 bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4
 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	1-2	2-3
 porties*	1	1
 gram ongezouten noten**	15	15
 porties zuivel	2	2
 gram kaas***	-	20
 gram smeer- en bereidingsvetten	30	30
 liter dranken	1	1-1,5

*Binnen dit vak is variëren de boodschap.

Kies elke week bijvoorbeeld:

 gram vis	50	50-60
 opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2
 gram vlees	max. 250	max. 250
 eieren	1-2	2-3

* Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit. Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week. Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.

** Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes in verband met het risico op verstikking.

*** Kaas bevat veel verzadigd vet en zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Je kunt wel (light)zuivelspread of hüttenkäse geven.

Producten die te veel zout, suiker of verzadigd vet bevatten, of maar weinig vezels hebben, vallen buiten de Schijf van Vijf. Deze zijn verdeeld in 2 categorieën:

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Geef een kind eventueel een dagkeuze als beleg op brood, maar liever niet als tussendoortje. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes. Voor kinderen van 4 tot 8 jaar adviseren we op een dag een keer iets kleins te snoepen te geven en een keer een broodbelegkeuze buiten de Schijf van Vijf.

Aanbevolen portiegroottes voor een kind

Ontbijt

Kind 1 - 3 jaar

- 1 boterham met margarine en banaan
- glas halfvolle melk (150 ml)



Kind 4 - 8 jaar

- 1-2 boterhammen met margarine en banaan
- met margarine en light zuivelspread
- glas halfvolle melk (150 ml)



Kind 1 - 3 jaar

- 1 puntje bruin Turks brood (30 gram) met olijfolie
- ½ gekookt ei
- 2 zwarte olijven*
- glas lauwe lichte thee



Kind 4 - 8 jaar

- 2 puntjes bruin Turks brood (60 gram) met olijfolie
- 1 gekookt ei
- 3 zwarte olijven*
- glas lauwe lichte thee



* Olijven kunnen veel zout bevatten, maar kunnen wel onderdeel zijn van een maaltijd. Houd de portie olijven klein. Snijd olijven in de lengte doormidden voor kinderen tot 4 jaar, om de kans op verslikken te verkleinen.

Aanbevolen portiegroottes voor een kind

Lunch

Kind 1 - 3 jaar

- 1-2 boterhammen met margarine en 100% pindakaas met margarine en hüttenkäse
- glas water
- mandarijntje



Kind 4 - 8 jaar

- 2-3 boterhammen met margarine en plakjes ei met margarine en avocado met margarine en hummus
- glas water
- mandarijntje



Kind 1 - 3 jaar

- 1-2 puntjes bruin Turks brood (30 gram) met olijfolie en hummus zonder toegevoegd zout en reepjes gegrilde paprika
- glas water



Kind 4 - 8 jaar

- 2 puntjes bruin Turks brood (60 gram) met olijfolie en hummus zonder toegevoegd zout en reepjes gegrilde paprika met olijfolie en geitenkaas
- paar plakjes komkommer
- glas water



Aanbevolen portiegroottes voor een kind

Warme maaltijd

Kind 1 - 3 jaar

- 1-2 opscheplepels (50-100 gram) volkorenpasta
- 1-2 opscheplepels (50-100 gram) groente
- 50 gram kipfilet
- glas water



Kind 4 - 8 jaar

- 2 opscheplepels (100 gram) volkorenpasta
- 2-3 opscheplepels (100-150 gram) groente
- 50-60 gram kipfilet
- glas water



Kind 1 - 3 jaar

- 1 opscheplepel (50 gram) (volkoren) couscous gemengd met peterselie en lente-ui
- 1-2 opscheplepels (50-100 gram) groente
- 25 gram gebakken kabeljauw
- glas water



Kind 4 - 8 jaar

- 2 opscheplepels (100 gram) (volkoren) couscous gemengd met peterselie en lente-ui
- 2-3 opscheplepels (100-150 gram) groente
- 50 gram gebakken kabeljauw
- glas water



Aanbevolen portiegroottes voor een kind

Tussendoor / toetje

Kind 1 - 3 jaar

- glas lauwe lichte thee
- ½ sinaasappel



Kind 4 - 8 jaar

- glas lauwe lichte thee
- 1 sinaasappel



Kind 1 - 3 jaar

- magere yoghurt (150 g)
- fruit



Kind 4 - 8 jaar

- magere yoghurt (150 g)
- fruit



Aanbevolen portiegroottes voor een kind en een volwassene

Warme maaltijd

Kind 1 - 3 jaar

- 1,5 opscheplepel (75 gram) zilvervliesrijst
- 1,5 opscheplepel (75 gram) courgette
- 50 gram kipfilet



Volwassene

- 4-5 opschelepels (225 gram) zilvervliesrijst
- 4 opschelepels (200 gram) courgette
- 100 gram kipfilet



Warme maaltijd

Kind 1 - 3 jaar

- 1,5 opscheplepel (75 gram) volkoren pasta
- 1,5 opscheplepel (75 gram) groente
- 50 gram kipfilet



Volwassene

- 4-5 opschelepels (225 gram) volkoren pasta
- 4 opschelepels (200 gram) groente
- 100 gram kipfilet

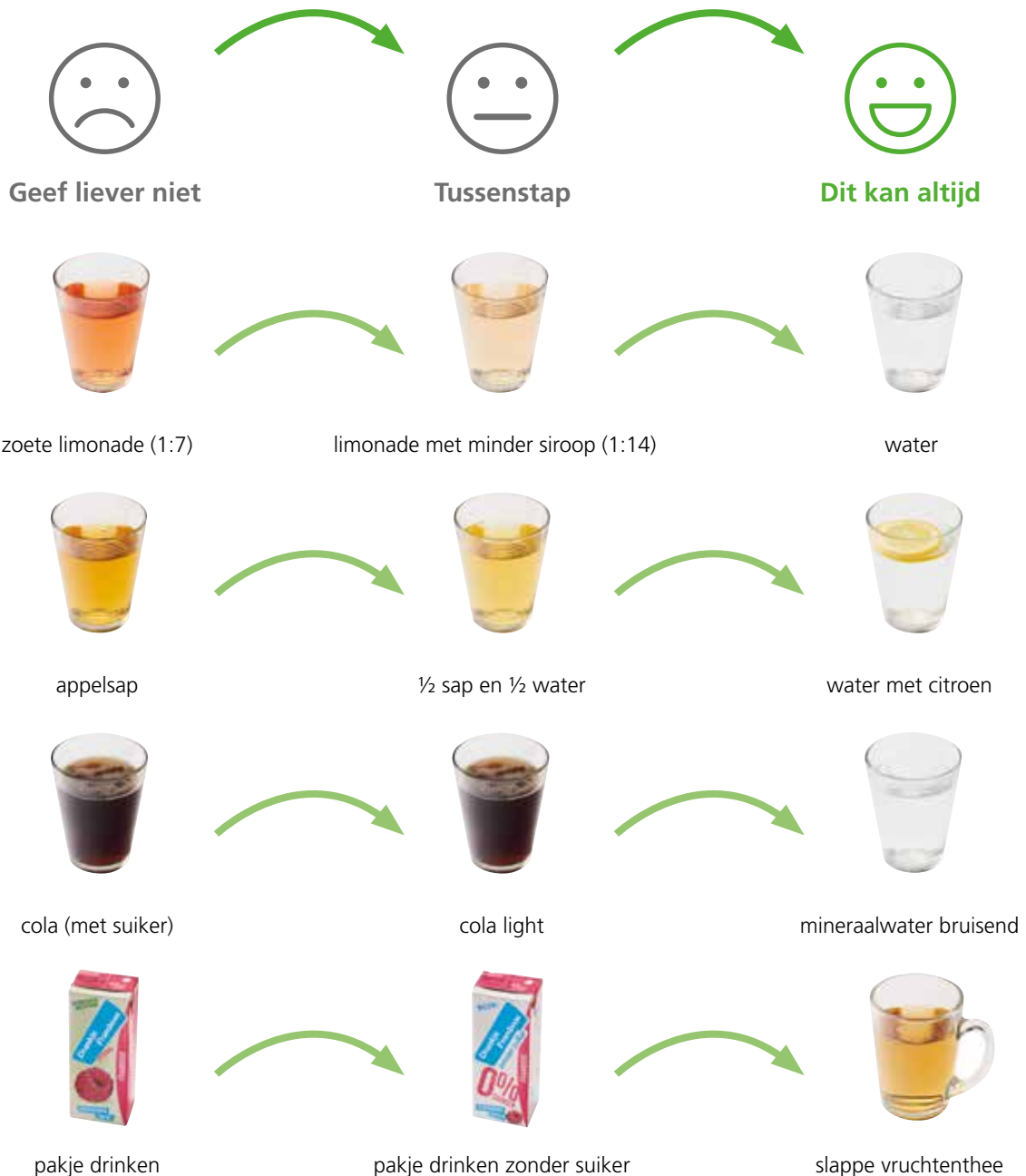


Stap voor stap naar gezond

Met gezonde voeding en voldoende beweging kunnen kinderen een gezond gewicht krijgen en behouden. Hierbij is het belangrijk dat kinderen niet te veel koek, snoep, zoute snacks, sap, limonade en frisdrank met suiker nemen. In de ideale situatie krijgen kinderen tot 4 jaar alleen eten en drinken uit de Schijf van Vijf, zoals fruit, groente, volkorenbrood met margarine, lichte lauwe thee of water. Eventueel kunnen zij wat beleg van buiten de Schijf van Vijf op brood krijgen. Vanaf 4 jaar kan daarnaast een klein koekje of een snoepje tussendoor worden aangeboden.

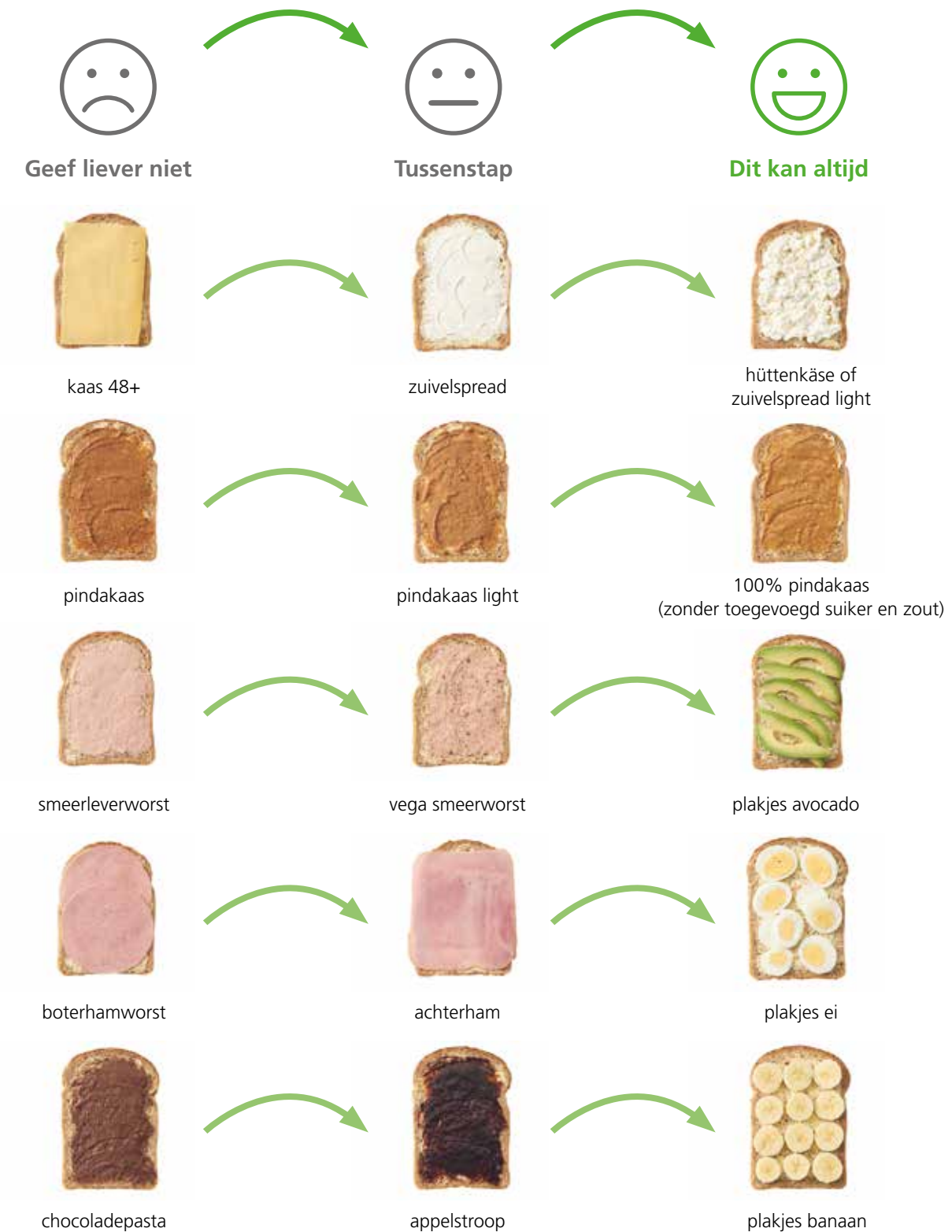
Als ouders veel producten van buiten de Schijf van Vijf aan hun kind geven, kun je ze helpen om hun kind stap voor stap gezonder te laten eten. Ze kunnen eerst producten uit de tussencategorie aan hun kind geven, om deze uiteindelijk te vervangen voor Schijf van Vijf-producten. Hieronder een aantal voorbeelden voor dranken, tussendoortjes en broodbeleg. Kleinere porties geven kan soms ook een stap naar gezonder zijn. Elke stap in de goede richting helpt!

Dranken



Stap voor stap naar gezond

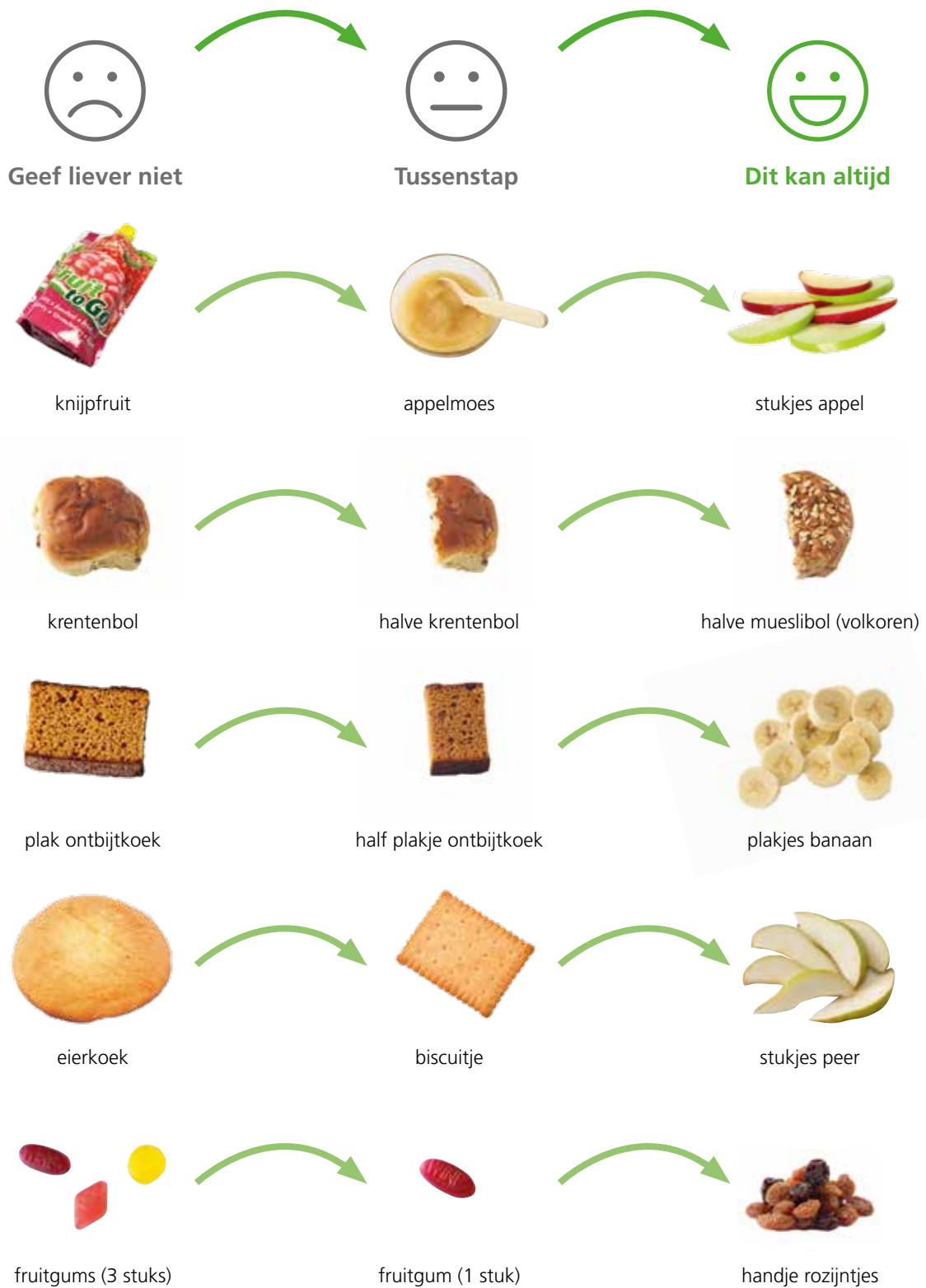
Broodbeleg*



* Besmeer elke boterham met margarine.

Stap voor stap naar gezond

Tussendoor



Stap voor stap naar gezond

Tussendoor



surprise-ei



klein stukje chocola



twee dadels



zakje chips, 25 g



handje chips



snackgroente



croissant



rijstwafel (zout of naturel)



knäckebröd (volkoren)



worstenbroodje



soepstengel



bruine boterham met margarine en 100% pindaas



zakje kinderkoekjes



één kinderkoekje



stukjes mandarijn

Gezonde en minder gezonde dranken



Het aantal suikerklontjes is weergegeven per 150 ml.

* In light frisdrank zit geen suiker, maar het zorgt er wel voor dat je kind went aan een zoete smaak. En het tast het tandglazuur aan.

Tips voor ouders:

- Maak water leuker. Doe er bijvoorbeeld een schijfje citroen of blaadjes munt in.
- Kinderen wennen gemakkelijker aan een minder zoete drank als je de drank met steeds meer water verdunt. Verdun dus in stapjes.
- Kijk eens op het etiket of de 'Kies Ik Gezond?'-app van het Voedingscentrum hoeveel suiker er in de drank zit die je aan je kind geeft.

Gezonde en minder gezonde dranken



Op basis van etiketinformatie juli 2019.

Tips voor ouders:

- Kijk eens op het etiket hoeveel suiker er in de drank zit die je aan je kind geeft.
- Water kun je gewoon uit de kraan geven. Dat is goedkoper en net zo schoon en fris als water uit een fles.

Voorbeelden van Schijf van Vijf producten voor tussendoor



Zorg dat je kinderen tot 4 jaar niet te grote stukjes geeft.
Snijd cherytomaatjes en druiven in de lengte doormidden.

Voorbeelden van kinderporties van niet-Schijf van Vijf producten

Op specifieke momenten zoals in het weekend of op een verjaardag eten we allemaal wel eens iets van gebak, snoep of ijs. Een volwassen portie is snel al veel te veel voor een kind. Bij een kinderleeftijd past dus ook een kinderportie. Het advies is om onderstaande verhoudingen aan te houden:

Kind 1-4 jaar



1 waterijsje



1 snoepje



2-3 chips



2 hapen appeltaart



1/2 mini-stroopwafel

Kind 4-8 jaar



1 bolletje ijs



2 snoepjes



1 handje chips



1/2 punt appeltaart



1 mini-stroopwafel

Volwassene



1 ijshoorn



4 snoepjes



2 handjes chips



Punt appeltaart



1 stroopwafel

Kijk voor een praktisch filmpje over dit onderwerp op www.voedingscentrum.nl/kinderporties

Praten met Turkse en Marokkaanse ouders over gewicht

Deze pagina kun je gebruiken bij een gesprek met Turkse en Marokkaanse ouders over het gewicht van hun kind. De Gewichtsverloopkaart in deze map helpt ouders om (dreigend) overgewicht bij hun kind te herkennen en erkennen. Vervolgens helpen de handvatten op deze pagina's Turkse en Marokkaanse ouders om met gezonde(re) gewoontes voor hun kind aan de slag te gaan. Bedenk dat deze pagina een algemeen beeld geeft en geen rekening houdt met alle individuele verschillen.

Bewustzijn vergroten

- **Maak duidelijk dat ouders een voorbeeldfunctie hebben voor hun kind.** Een kind kijkt naar wat en wanneer de ouder eet. En wil dat nadoen, zeker op jonge leeftijd.
- **Benoem positieve gevolgen van een gezonder gewicht** waar Turkse en Marokkaanse ouders gevoelig voor zijn, zoals:
 - Een kind krijgt een beter zelfbeeld wanneer het geen overgewicht meer heeft.¹
 - Een kind dat minder vaak en snel ziek wordt.²
 - Een kind dat zich normaal ontwikkelt en kan bewegen.
- **Benoem negatieve gevolgen van overgewicht** waar Turkse en Marokkaanse ouders gevoelig voor zijn, zoals:
 - Geef aan dat de kans op ziekten en problemen door overgewicht groter is, zowel nu als op latere leeftijd. Overgewicht bij kinderen vergroot de kans op diabetes type 2, verhoogde bloeddruk en hart- en vaatziekten. De kans op chronische gewrichtsklachten en pesten is ook groter door overgewicht. Maak het gevolg concreet door bijvoorbeeld te noemen dat diabetes type 2 bij personen van Turkse en Marokkaanse afkomst 2 tot 3 keer meer voorkomt dan onder de autochtone bevolking.³
 - Turkse en Marokkaanse ouders willen graag dat hun kind zich normaal beweegt en ontwikkelt. Benoem dat overgewicht dit belemmert en dat buiten spelen helpt voor een normale ontwikkeling.
 - Als de kleding van het kind niet meer past door een ongezonde toename van gewicht, kan dit een signaal voor ouders zijn van overgewicht.

Manieren om de boodschap over te brengen

- **Communiceer directief**, bijvoorbeeld: "Als je steeds een schep extra in de fles doet of als je een kind elke keer voedt als hij/zij huult, dan krijgt je kind overgewicht." Gebruik geen twijfeltaal, zoals mogelijk of misschien.
 - **Maak het persoonlijk.** Bijvoorbeeld door te vragen wie er in de familie een ziekte heeft. En geef voorbeelden van de aanpak van anderen die voor hen een rolmodel zijn en een gezonde eetopvoeding meegeven: "Een andere Marokkaanse moeder ontbijt elke dag samen met haar kind." Of "Een andere Turkse moeder geeft haar kind alleen water en geen gezoete dranken. Het kind groeit gezond op en heeft mooie tanden."
 - **Gebruik korte zinnen en eenvoudige woorden** bij slechte beheersing van de Nederlandse taal: geen dubbele ontkenningen, gebruik de woorden die de ouders gebruiken en controleer altijd of de ouders het begrijpen als je een nieuw woord zegt. Laat de ouders de informatie herhalen. Zo kom je erachter of ze de informatie hebben begrepen. Woorden die vrijwel alle kinderen en ouders kennen: 'groot', 'on gezond gewicht', 'vet' en 'zwaar'.⁴
 - **Geef concrete informatie.** Vertel bijvoorbeeld duidelijk wat en hoeveel je precies geeft als je begint met oefenhapjes.
 - **Visualiseer:** gebruik veel beeld (maar geen grafieken of tabellen), zoals de afbeeldingen van aanbevolen maaltijdporties in deze map. Turkse en Marokkaanse ouders zijn zich niet altijd bewust van de grootte van porties die hun kind eet en drinkt.
-

Gevoel van gezond kunnen opvoeden vergroten

- **Vraag ouders om na te denken over wat zij een lastige situatie vinden en wat zij in zo'n situatie zouden doen.** Wat doe je bijvoorbeeld als je je kind wil belonen of troosten? Of als je kind frisdrank wil? Spreek bijvoorbeeld af dat dat je kind dit alleen bij speciale gelegenheden krijgt. Stel samen een stappenplan op en bedenk oplossingen voor mogelijke barrières (kijk voor een format stappenplan op www.voedingscentrum.nl/vaste-voeding).
- **Bevestig wat ze goed doen en dat andere ouders dit op die manier doen.** Bijvoorbeeld "Goed dat je met je kind naar het park gaat. Daar kan je kind lekker bewegen en dat is gezond en daar komen ook veel andere Turkse gezinnen."
- **Geef tips om met de sociale omgeving en familie om te gaan,** zoals: "Maak van tevoren afspraken met de familie of vrienden waar je heen gaat over wat er op tafel wordt gezet." Of "Neem vader en/of schoonmoeder mee naar het consultatiesprekuur." Dit kan een manier zijn om meer op één lijn te komen.

Turkse en Marokkaanse eetcultuur

Op www.voedingscentrum.nl/vaste-voeding vind je een document met achtergrondinformatie over de Turkse en Marokkaanse eetcultuur en veelgebruikte voedingsmiddelen.

¹ Taras, H., Potts-Datema W. Obesity and student performance at school. J Sch Health. 2005; 75(8):291-295.

² Schwimmer, J.B., Burwinkle, T.M., Varni, J.W. Health-related quality of life of severely obese children and adolescents. Journal of the American Medical Association. 2003; 289(14):1813-1819.

³ Kriegsman, D., van Langen, J., Valk, G., Stalman, W., Boeke, J. Hoge prevalentie van diabetes mellitus type 2 bij Turken en Marokkanen. Huisarts Wet. 2003; 46: 363-368.

⁴ Niemer, S., Camfferman, R., Van Maarschalkerweerd, P., Sijben, M., Seidell, J., Halberstadt, J.: Praten over gewicht met kinderen en ouders. Een folder voor zorg-, school- en wijkprofessionals. Amsterdam: Care for Obesity, maart 2019.

Praten met laagopgeleide ouders over gewicht

Kinderen van laagopgeleide ouders hebben vaker een ongezonde leefstijl en overgewicht. De ouders zelf kampen ook vaker met gezondheidsproblemen en beperkte gezondheidsvaardigheden.¹ Een laag opleidingsniveau vraagt om een speciale aanpak bij het praten over gewicht. De handvaten op deze pagina kunnen jou én de ouders verder helpen.

Tips voor het voeren van een positief en effectief gesprek²

- Pas juist bij deze groep ouders **motiverende gesprekstechnieken** toe.
- Gebruik **visueel voorlichtingsmateriaal** zoals gesprekskaarten. Zeker bij de ouders die ook laaggeletterd zijn werkt dit vaak goed.
- Wees zo **duidelijk en concreet** mogelijk. Dit ervaren deze ouders meestal niet als betuttelend.
- Gebruik **neutrale of positieve termen** die kinderen en ouders kennen, zoals 'gezonder gewicht', 'groot', 'on gezond gewicht', 'vet' en 'zwaar'.³
- Toon je **oprechte interesse** en benadruk dat je graag van ouders wil horen hoe zij het ervaren.
- Laat ouders **zelf wensen formuleren** voor hun kinderen door hen hier echt concreet naar te vragen. Houd in het verdere gesprek zoveel mogelijk hun eigen formuleringen aan.
- Ouders vinden het **zelfvertrouwen van hun kind** belangrijk. Gebruik dit als haakje. Leg uit dat een kind dat gezond eet er beter uitziet en fitter is. Vraag dan aan de ouder wat het effect hiervan op het zelfvertrouwen van hun kind zal zijn, zodat ook zij de koppeling gaan maken.
- Vraag ouders waar hun **kennis inzake voeding** vandaan komt en probeer er gaandeweg een beeld van te krijgen. Zoek samen betrouwbare informatie op tijdens het consult, bijvoorbeeld via de mobiel van de ouders.
- Geef **concrete en simpele tips**. Help de ouders zelf bewustere gezondere keuzes te bedenken die ook haalbaar zijn om te kopen en te geven.
- Vraag hoe haalbaar het is voor ouders **zelf het goede voorbeeld** kunnen geven. Een voorbeeld kan zijn: niet snoepen in het bijzijn van hun kind of altijd aan tafel eten.
- Laat de ouder de **belangrijkste punten herhalen**. Dit kan speels door bijvoorbeeld te vragen 'Wat zou je nu aan je vriendin vertellen over wat we hebben besproken?'
- Zorg dat ouders met een goed gevoel en een aantal **praktische tips** naar huis gaan. Spreek (indien mogelijk) af dat je hen nog belt om te horen hoe het gegaan is.

Grotere invloed en zelfvertrouwen ouders

Uit onderzoek² komt naar voren dat ouders het gevoel hebben maar beperkt invloed te hebben op het gezond (op)voeden van hun kind. Het is daarom belangrijk hun zelfvertrouwen op dit punt te vergroten. Besteed aandacht aan onderstaande punten ten aanzien van vaardigheden en eigen effectiviteit.

- **Leg ouders uit dat ze met kleine stappen naar gezonder eten en drinken het meest bereiken.** Drinkt het kind bijvoorbeeld veel zoete dranken, geef en bespreek dan de folder Drinken van het Voedingscentrum waarin staat hoe ouders dit langzaam kunnen afbouwen.
- **Verken met ouders welke dingen in huis gezond eten lastig maken** en bespreek wat ouders daaraan willen/kunnen veranderen, zoals:
 - Gezond eten in het zicht, zoals een schaal met fruit/groente op tafel.
 - Het ongezonde eten juist uit zicht, bijvoorbeeld de snoepkast in een (dichte) bovenkast.
- **Maak duidelijk aan ouders dat hun kind dwingen tot eten kan leiden tot overgewicht.** Een kind leert zo niet te luisteren naar zijn gevoel van vol zitten en krijgt wellicht teveel binnen.
- **Regels stellen in relatie tot minder gezonde producten is prima, maar totaal verbieden niet.** Dit kan er voor zorgen dat hun kind het juist wil eten. Dus als er veel gesnoept werd bijvoorbeeld nog 1x per dag een koekje of snoepje toestaan in plaats van alles vermijden.

- **Geef tips om met de sociale omgeving om te gaan**, zoals:
 - Afspraken maken over snoep/zoete dranken met andere verzorgers (oppas, grootouders en andere familieleden of vrienden waar het kind veel is).
 - Niet belonen of straffen met eten of drinken.
- **Vraag ouders om na te denken over wat zij een lastige situatie vinden**. Wat doen zij in zo'n situatie en wat zouden ze in zo'n situatie anders willen doen? Wat doe je bijvoorbeeld als je kind frisdrank wil? Stel samen met de ouders een stappenplan op (voor format stappenplan op www.voedingscentrum.nl/vaste-voeding, klik 'vaste voeding' bij 'handige materialen').
- **Stel ouders, om hun zelfvertrouwen te vergroten, een vraag over wat al is gelukt**. Onderzoek met hen wat ze toen hebben gedaan en nu eventueel weer zouden kunnen doen. Bijvoorbeeld samen aan tafel eten of meer variatie in groente aanbieden.
- **Als ouders de prijs van gezond eten als belemmerend ervaren, geef dan tips hoe gezond en goedkoop samen kunnen gaan**, zoals:
 - Water en thee geven in plaats van zoete dranken.
 - Koop groente en fruit van het seizoen, in de aanbieding of op de markt. Fruit in plaats van een koek, scheelt de kosten van een koek. Diepvriesgroenten zijn ook prima.
 - Zelfgemaakte baby- of peutervoeding is goedkoper dan potjes en de kinderen raken gelijk gewend aan de smaken van het gezin. Ook in te vriezen in kleine porties.

Zoek op www.voedingscentrum.nl op 'budgetkoken' voor meer tips die je kunt geven.

¹ Bron: website www.volksgezondheidszorg.info

² Uit het onderzoeksrapport 'Voedingsadvies aan Nederlandse ouders met een laag opleidingsniveau', Pharos 2017

³ Bron: Niemer, S., Camfferman, R., Van Maarschalkerweerd, P., Sijben, M., Seidell, J., Halberstadt, J.: Praten over gewicht met kinderen en ouders. Een folder voor zorg-, school- en wijkprofessionals. Amsterdam: Care for Obesity, maart 2019.