

Overgewicht: voorkomen is beter!

Niet alleen veel volwassenen, maar ook veel kinderen zijn tegenwoordig zwaarder dan goed voor ze is. Momenteel is ongeveer veertien procent van de Nederlandse kinderen te dik. Overgewicht op jonge leeftijd vergroot de kans op overgewicht op volwassen leeftijd en kan leiden tot veel gezondheidsproblemen. Daarbij hebben kinderen met overgewicht het vaak moeilijker op school.

Praktische tips

De belangrijkste oorzaak van overgewicht is te veel eten in combinatie met te weinig bewegen. Om overgewicht te voorkomen, verdienen zowel het eet- als beweegpatroon aandacht. Hieronder vindt u verschillende praktische tips om te voorkomen dat uw kind te dik wordt:

- Zorg voor een gezonde basisvoeding en een regelmatig eetpatroon: elke dag drie hoofdmaaltijden, met veel groente en fruit, en maximaal vier keer iets tussendoor
- Kies zoveel mogelijk voor halfvolle of magere producten.
- Haal koek, chocola, chips en cola beperkt in huis. Houd zo lang mogelijk als regel dat uw kind deze dingen niet ongevraagd zelf uit de kast pakt.
- Lekkere gezonde tussendoor tjes zijn fruit, popcorn, biscuit, rijstwafel of een krentenbol.
- Geef snoep niet als beloning of troost. Een complimentje, wat extra aandacht, iets gezelligs doen of een cadeautje werken net zo goed.
- Eet uw kind slecht bij de maaltijd, compenseer dat dan niet met tussendoortjes. Dat belemmert de eetlust aan tafel.
- Laat uw kind niet eten of drinken terwijl hij iets anders doet, zoals televisie kijken of computeren. Uw kind werkt het eten dan gedachteloos naar binnen.
- Als uw kind meegaat boodschappen doen, maak dan thuis een boodschappenlijstje, zodat u weet wat u echt nodig heeft.
- Laat uw kind minstens een uur per dag bewegen. Naar school lopen of fietsen en buiten spelen zijn de eenvoudigste manieren om elke dag voldoende te bewegen.
- Moedig uw kind aan om te gaan sporten. Laat uw kind kennismaken met een aantal sporten door gratis proeflessen bij sportverenigingen of via de Jeugdsportpas.
- Beperk het televisie kijken en computeren tot maximaal twee uur per dag.
- Geef zelf het goede voorbeeld door gezond te eten, weinig te snoepen én veel te bewegen.

‘Nee’ zeggen

- Tot slot: Wees niet bang om regels te stellen en ‘nee’ te zeggen. Leg de achtergrond van uw regels uit, maar bedenk dat u als ouder de baas bent. U neemt de beslissingen en doet dat in belang van uw kind!