



Op bezoek bij Jeugdgezondheidszorg

een column van de jeugdarts namens het team Jeugdgezondheidszorg

team
Jeugdgezondheidszorg

VET LEKKER!

Hoe u kunt voorkomen
dat uw kind te dik wordt

Niet alleen wij, ook onze kinderen worden steeds dikker. De jeugdarts vertelt onder meer waar dat overgewicht vandaan komt en wat u daar als ouder tegen kunt doen.



Ik vertel niets nieuws als ik zeg dat kinderen steeds dikker worden. Ik zie 't in mijn praktijk en ik zie 't als ik om me heen kijk. Hoewel er in kranten, bladen en op tv veel aandacht wordt besteed aan de oorzaken van overgewicht en wat je ertegen kunt doen, kom ik nog steeds ouders tegen die beweren dat ze niet weten hoe 't komt dat hun kind te zwaar is. 'Hij (of zij) eet helemaal niet veel,' zeggen ze dan. Meestal raad ik hen aan om eens een tijdje op te schrijven wat hun kind op een dag allemaal binnenkrijgt. Vaak blijkt dan dat die ouders dat 'hij eet toch niks!' baseerden op wat er 's avonds aan tafel gegeten wordt. Vóór het avondeten heeft 't kind echter – vaak ongemerkt – al heel wat calorieën binnengekregen. Omdat hij gek is op cola en yoghurtdrink. Of omdat hij als hij tv kijkt altijd een zakje chips mag.

Die tussendoortjes bevatten veel suiker en vet, maar heel weinig vitamines en andere voedingsstoffen. Die belangrijke voedingsstoffen zitten wél in ontbijt, lunch en avondeten. Maar wie heeft er nou nog trek in een bruine boterham of gekookte worteltjes als ie net een paar koeken achter z'n kiezen heeft?

Dat er zo'n enorm aanbod is aan snoep en snacks voor kinderen, maakt 't er natuurlijk niet gemakkelijker op. Ga maar eens met ze naar de supermarkt: knappe ouder die zich dan strikt aan z'n boodschappenlijstje houdt. Je wilt je kind immers graag een plezier doen.

Op dat soort momenten is het goed om te bedenken dat u uw kind waarschijnlijk een veel groter

plezier doet met een spelletje, met samen skaten of met een middag naar het zwembad. Die extra beweging kan ook menig ouder goed gebruiken!

Overigens blijkt uit de vragenlijsten die wij voorleggen aan kinderen uit groep 2, dat veel kinderen niet ontbijten. Blijkbaar is daar 's ochtends geen tijd voor, zodat ouders hen dan maar een boterhammetje meegeven, voor tijdens de eerste pauze.

Ik ga ervan uit dat kinderen na zeven uur 's avonds niks meer eten. Dat betekent dat ze 't zo'n 15 uur zonder eten en dus zonder brandstof moeten doen. Dat is erg lang, al helemaal voor een lijfje dat nog moet groeien. Daar komt bij dat de stofwisseling niet op gang komt als je niet ontbijt, en die stofwisseling zorgt er juist voor dat je calorieën verbrandt. Geven ouders zelfs geen 'laat ontbijt' mee naar school, dan zie je dat kinderen gaan snoepen: ze hebben tenslotte energie nodig om te spelen, te bewegen en te leren.

'TE ZWAAR? HIJ EET TOCH NIKS!'

Ontbijten kinderen niet, dan heeft dat ook invloed op hun schoolprestaties. Onderzoek wees namelijk uit dat ze zich dan slechter kunnen concentreren. Daarom adviseer ik ouders van een kind met overgewicht om hun zoon of dochter 's ochtends een stevig ontbijt voor te zetten, hoe raar dat misschien ook klinkt.

Meestal voeg ik daar aan toe: 'en zorg ervoor dat hij

(of zij) meer beweegt.' Want dat kinderen tegenwoordig zoveel vaker te zwaar zijn, wordt niet alleen veroorzaakt door wat ze eten, maar ook door het feit dat ze zoveel minder bewegen. Ze hangen uren

voor de tv of zitten achter de computer, en verbranden daarmee uiteraard geen calorieën. En juist wanneer ze toch al niks verbranden, nemen ze extra calorieën tot zich door met

een zak chips of een pak koekjes op de bank te kruipen.

Mijn advies: laat uw kind lekker buiten spelen. En stel regels in, zoals: 'niet langer dan een uur achter de computer' of 'altijd eerst vragen, als je een snoepje wilt.'

U moet maar denken: op deze leeftijd luisteren ze nog! Op deze leeftijd bepaalt u als ouder nog voor een heel groot deel wat ze binnenkrijgen. Op deze leeftijd kunt u uw kind nog gemakkelijk nieuwe eet- en beweginggewoontes aanleren. Daarbij is het overigens belangrijk dat u en uw partner het goede voorbeeld geven.

De strijd tegen de kilo's is geen gemakkelijke. Wij kunnen u daarbij helpen door samen met u te kijken wat het beste bij uw kind past. Aarzel dus niet om contact op te nemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD.

Via www.gezondheidswijzerlimburg.nl kunt u een informatiepakket 'gezonde voeding' aanvragen. Ook voor andere informatie op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn kunt u op deze website terecht.

**ALS KINDEREN NIET ONTBIJTEN,
HEEFT DAT INVLOED OP HUN
SCHOOLPRESTATIES**

Vragen over uw kind? Bel dan met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD in uw regio (GGD Zuid Limburg: 046 850 66 66 / GGD Noord- en Midden-Limburg: 077 850 48 55). Kijk voor meer informatie over gezondheid op www.gezondheidswijzerlimburg.nl

REGIO NOORD- EN MIDDEN-LIMBURG
GGD

GGD ZUID
LIMBURG

Deze columns zijn mogelijk gemaakt met behulp van: provincie limburg

