## Kinderen met overgewicht

Om goed te kunnen groeien moeten kinderen voldoende en gezond eten. Sommisge kinderen worden echter te dik. Dit kan een probleem zijn als het kind ermee geplaagd wordt, als het moeite heeft met sporten of als het kind een verkeerde houding krijgt. Door het veranderen van eetgewoonten kan het gewicht vaak verbeterd worden.

In deze folder vindt u hierover een aantal tips. Een belangrijke voorwaarde is dat uw kind zelf gemotiveerd is om mee te werken.
Door een positieve houding kunt u uw kind steunen en stimuleren.

**Geen maaltijden overslaan**
Het is belangrijk dat uw kind 's ochtends altijd ontbijt. Dit hoeft niet beslist een boterham te zijn. Ook een cracker of yoghurt met muesli kan een goed ontbijt zijn. Laat het kind gewoon drie maaltijden per dag eten en zo weinig mogelijk tussendoortjes nemen.

**Minder eten en drinken**
Geef uw kind niet zomaar minder eten en drinken. U kunt proberen gedurende 1 week alles op te schrijven wat uw kind eet en drinkt. Hiervoor kunt u de bijgevoegde lijst gebruiken. Vergeet niet de tussendoortjes op school, bij vriendjes, bij opa en oma op te schrijven. Bekijk daarna eens wat uw kind mimder kan eten. Let vooral op de tussendoortjes;vaak leveren die de meeste calorieën, met name frisdrank en drinkyoghurt. Let er wel op dat uw kind genoeg vocht binnen krijgt: 1 á 2 liter per dag.

**Anders eten en drinken**
het gaat vaak niet alleen om minder eten. Anders eten is meestal veel belangrijker. Bekijk daarom eens of sommige dingen die uw kind eet en drinkt ook vervangen kunnen worden door dingen die minder dik maken.

**Broodmaaltijden**

| Geef liever : | Dan: |
|---|---|
| Volkoren, bruin of roggebrood | wit brood, krentenbrood, pap |
| Bruin Knäckebröd | Beschuit |
| Halverine of weinig roomboter | Margarine, veel roomboter |
| Een dun plakje kaas, magere vleeswaren<br>rauwkost, halva-jam | Zoet beleg, pindakaas, worst of spek |
| Thee zonder suiker, half volle melk, karnemelk<br>magere yoghurt | Thee met suiker, volle melk, drinkyoghurt, chocomel, frisdrank |
| Ongezoet vruchtensap | Vruchtensap met suiker, siroop |

**Warme maaltijden**

| Geef liever: | Dan: |
|---|---|
| Ongebonden soep, bouillon | Gebonden soep |
| Een paar gekookte aardappelen | Frites of gebakken aardappelen |
| weinig jus, of gebruik eens wat groentennat | Veel en vette jus of gebonden groentensaus |
| Zoveel mogelijk rauwe of gekookte groente | Appelmoes, rabarbermoes, groente met een sausje |
| Rundvlees, gekookte vis, kaas kip of<br>een ei ( max. 2 per week ) | Vet varkensvlees, gepaneerde en gebakken vis, spek, hamburgers, kroketten frikadellen, worst |
| Magere yoghurt of kwark zonder suiker, fruit | Vruchtenyoghurt,pudding, vla of pap, slagroom |

**Hoeveelheden**

Dit overzicht geeft u een houvast wat een 'normale' hoeveelheid voeding is voor uw kind. Bedenk wel dat ieder kind anders is en zijn eigen behoefte heeft die van dag tot dag kan verschillen.

| | Kinderen<br>4-7 jaar | kinderen<br>7-12 jaar | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| Bruin volkoren brood | 3-5 | 4-6 | sneden |
| aardappelen | 1-3 | 2-4 | stuks |
| groente | 2 | 4 | groentelepels |
| fruit | 1 | 1 | stuks |
| melk/ melkprodukten | 3-4 | 3-4 | glazen |
| kaas | 1 | 1 | plak |
| vlees(waren)/vis/kip/ei | 100 | 100 | gram |

**Tussendoortjes**

Heeft uw kind tussendoor toch nog trek in iet, geef dan fruit, een rijstwafel, een volkoren cracker of rauwkost. Laat uw kind mineraalwater, kraanwater, ongezoet vruchtensap (max 3 keer per dag) , caloriearme frisdrank drinken of thee zonder suiker ( met melk )

**Meer bewegen**

Is uw kind voldoende in beweging? Het blijkt vaak dat kinderen die te dik zijn te weinig lichaamsbeweging hebben. Door veel te bewegen kun je meestal wat gewicht kwijtraken. Stimuleer uw kind om te gaan sporten. Als uw kind eigenlijk geen sportliefhebber is kunt u proberen samen iets te doen: zwemmen, fietsen of wandelen. Ook elke dag een kwartiertje touwtje springen of samen een half uur disco dansen is een prima manier om te bewegen.

**Nog meer tips**

- Laat het hele gezin meedoen, dat maakt het voor het kind gemakkelijker
- Het controleren van het gewicht kunt u het beste steeds op hetzelfde tijdstip van de dag doen ( liefst zonder kleren en op dezelfde weegschaal ). Noteer het gewicht. Niet vaker dan één keer per week wegen.
- Uw kind zal meestal in het begin het snelst afvallen. Daarna gaat het wat langzamer. Geef dan niet op!
- Pak het vooral niet te rigoureus aan. Geleidelijk afvallen houdt uw kind langer vol.
- Kinderen die te dik zijn worden vaak geplaagd door andere kinderen. Leg daarom niet alleen het accent op het gewicht van het kind. Prijs uw kind voor de positieve eigenschappen.
- Geef uw kind een beloning als het goed zijn best doet. Voor sommige kinderen is het afvallen op zich al een beloning.
- U kunt beter niet al het lekkers verbieden. U kunt wel afspraken maken, bijvoorbeeld alleen op zaterdag een bakje chips, op zondag een lekkere koek,.....

*Voor meer informatie kunt u terecht bij de jeugdarts of verpleegkundige van GGD Fryslân.*
*058-233 43 34*