



A A+ A+

**Home:** Gezondheidsdeskundigen

### Ouders hebben de sleutel tot een gezonder kind

**Dertien tot vijftien procent van de kinderen in Nederland is te zwaar en twee tot drie procent obees (1). Deze kinderen eten te veel, sporten te weinig en doen veel zittende activiteiten zoals tv kijken en computeren. De opvoeding is van groot belang om kinderen met overgewicht weer een gezond eet- en beweeggedrag aan te leren (2,3). Twee deskundigen aan het woord.**

Ester Sleddens promoveerde afgelopen april aan de Universiteit Maastricht op onderzoek naar het effect van opvoeding op eet- en beweeggedrag. Sleddens: "Kinderen eten gezonder wanneer ouders strikte voedingsregels hanteren, hun kinderen aanmoedigen een grote variëteit aan voedingsproducten te eten en ervoor zorgen dat ongezonde producten niet in huis komen. Ouders zijn dus zelf het voorbeeld. Als zij niet gezond eten en sporten, gaan hun kinderen dat ook niet doen."

Sleddens vervolgt: "De invloed van ouders is het grootst op kleine kinderen en kinderen op de basisschool. Jonge kinderen zijn nu eenmaal volledig afhankelijk van hun ouders en zij eten vaker alleen datgene wat hun ouders of verzorgers hun te eten geven."

#### Regels, structuur, zorgzaamheid

Het effect van voedingsregels wordt versterkt door een positieve opvoedingsstijl van de ouders. Sleddens: "De autoritatieve opvoedstijl waarbij ouders betrokken en begripvol zijn, en tegelijkertijd strikte regels hanteren, deze consequent naleven en toezicht houden, is het effectiefst. In mijn onderzoek heb ik gekeken naar de invloed van zorgzaamheid, structuur en controle op eetgedrag. Bij het begrip controle maak ik onderscheid tussen 'positieve' controle zoals toezicht houden en duidelijkheid scheppen en 'negatieve' controle zoals overbescherming en dwangmatige controle."

Ouders die deelnemen aan de grootschalige KOALA-cohortstudie heb ik vragen gesteld over hun opvoedingsstijlen. Ook heb ik hen gevraagd hoeveel fruit, water, frisdrank en snacks hun kinderen eten. Strikte voedingsregels en het niet kopen van ongezonde producten blijkt samen te hangen met een hogere fruit- en waterconsumptie en lagere consumptie van snacks en frisdrank. Het kind aanmoedigen verschillende voedingsmiddelen te eten, is ook gerelateerd aan het eten van meer fruit en een hogere waterconsumptie. Wanneer we daarbij kijken naar het effect van de opvoedingsstijl zien we: als ouders positief opvoeden (dat wil zeggen regels stellen, structuur bieden en zorgzaam zijn), dan hebben voedingsregels meer effect. Wanneer er sprake is van een ongunstige opvoedstijl zoals druk uitoefenen, dan verzwakt dit het positieve effect van de voedingspraktijken."

Sleddens: "Het is belangrijk dat interventies ter preventie en behandeling van overgewicht bij kinderen het effect benadrukken van de algemene opvoedstijl, naast het effect van goede voedings- en beweegpraktijken."

#### Ouders motiveren

Om ouders te motiveren is het belangrijk dat ze zich bewust zijn van het probleem, zegt Sleddens. "Ouders denken vaak dat hun kind een normaal gewicht heeft, terwijl het te zwaar is. Daarnaast is voorlichting over voeding erg belangrijk. Zorg dat een kind van jongs af aan went aan gezond gedrag en aan veel bewegen. Wanneer een kind eenmaal gewend is aan ongezond eten en weinig bewegen, is het enorm lastig om daar verandering in te brengen. Consequent zijn in de regels die je stelt en niet toegeven aan zeuren, is belangrijk in de hele opvoeding, niet alleen bij voeding en beweeggedrag. Als je waarschuwt je kind privileges af te nemen bij herhaald ongewenst gedrag, moet je deze waarschuwing ook omzetten in daden. Daarnaast is het erg belangrijk om een kind liefde en warmte te geven en zorgzaam te zijn."

#### Tips voor ouders van Ester Sleddens

- Wees zorgzaam, geef je kind veel liefde en warmte
- Geef je kind structuur, wees duidelijk en consequent
- Maak duidelijke afspraken over voeding, sporten en tv-kijken en computeren



#### Social bookmarking

Bookmark or email to a friend

[ShareThis](#)

[Print](#)

16 september 2013

Wetenschappers

Gezondheidsdeskundigen

Nieuwsbrief

Publicaties

Agenda

Aanbevelingen

Bronnen & Links

Pers en media

Ouders

Werken bij



Bestel publicaties

Veelgestelde vragen

Feiten en cijfers

Sitemap

Links

Downloads



- Koop gezond voedsel en laat ongezonde producten liggen
- Beloon of troost kinderen niet met voedsel, gebruik eten niet als middel om druk uit te oefenen
- Stimuleer je kind om nieuwe smaken uit te proberen, neem daarbij de eerste keer genoeg met een kleine hoeveelheid en probeer je kind steeds iets meer te laten eten
- Wees consequent, geef niet toe aan het kopen van snoep en andere ongezonde producten
- Wees zelf het goede voorbeeld, geniet van gezond eten en beweging

#### **Als gezin samen verantwoordelijk**

Anouk van Kesteren is GZ-psycholoog en werkzaam bij de Opvoedpoli in Utrecht. Ze behandelt kinderen met gedrags-, slaap- en eetproblemen. Momenteel is ze samen met een oefentherapeut en een diëtist bezig met het opzetten van Kids in Balans, een programma voor het aanleren van een gezonde leefstijl.

Van Kesteren heeft een aantal aanvullingen op de tips van Sleddens. "Naast praktische tips om gedrag te beïnvloeden vind ik een systematische aanpak belangrijk. Daarmee bedoel ik dat een kind onderdeel is van een gezinssysteem. Als ouder ben je verantwoordelijk voor de leefstijl en geef je daarin het voorbeeld. Het heeft daarbij een positief effect wanneer iedereen een taakje heeft, bijvoorbeeld rondom de warme maaltijd. Zo wordt de maaltijd een gezamenlijke activiteit. Zoek samen recepten uit, bespreek deze en benoem welke recepten gezond zijn, welke minder en waarom. Ga samen aan de slag."

#### **Kennis is belangrijk**

Van Kesteren vervolgt: "Dit begint natuurlijk wel met kennis. Ouders denken soms gezonde producten te kiezen terwijl dat in werkelijkheid helemaal niet zo is. En kinderen leren van ouders. Sommige kinderen denken bijvoorbeeld dat paprikachips gezonder zijn omdat er paprika in zit. Tegenwoordig is er veel meer aandacht voor een gezonde leefstijl. Vaak hebben ouders van huis uit ook niet meegekregen hoe je gezond kunt eten. Ik vind het verhelderend om daar met ouders over te praten. Wanneer ouders beseffen dat zij ook nog iets te leren hebben, voelen ze zich minder schuldig en staan ze eerder open voor verandering."

#### **Wat verboden wordt, is aantrekkelijk!**

Een van de tips van Sleddens is om geen ongezonde producten in huis te halen. Van Kesteren is daar genuanceerder in: "Als je iets niet in huis haalt, ontstaat er geen verleiding, maar de kans is groot dat iets daardoor extra aantrekkelijk wordt. Ik vind het beter om kinderen met verleidingen te leren omgaan. Ouders zullen soms strikter 'nee' moeten leren zeggen. Leer je kind bijvoorbeeld dat één snoepje genoeg is. Ook kun je best als gezin samen een diepvriespizzaatje eten. Als je maar uitlegt dat het niet gezond is omdat er bijvoorbeeld veel zout in zit, en zo'n pizza weinig groente bevat. Dat je daarom de andere dagen van de week weer gezond eet."

#### **Wek interesse in nieuwe smaken**

Kinderen stimuleren om nieuwe smaken uit te proberen, vindt van Kesteren net als Sleddens belangrijk. "Maar probeer dit te doen zonder dwang. Wanneer je kinderen dwingt om iets te proeven, kun je niet verwachten dat ze direct positief reageren op het nieuwe eten. Zelf vind ik het beter om bij kinderen eerst interesse in onbekend eten te wekken. Probeer het gezellig en leuk te houden."

*Door Caroelien Schuurman, freelance voedingsdeskundige*

#### **Bronnen:**

1. Schönbeck Y, Talma H., Van Dommelen P., et al, (2011), [Increase in prevalence of overweight in Dutch children and adolescents: A comparison of nationwide growth studies in 1980, 1997 en 2009](#). PLoS one, 6, e27608.
2. Sleddens, E.F.C., [Childhood overweight: The influence of parenting on children's energy balance-related behavior](#). Thesis, Maastricht, 2013. ISBN: 978-90-8891-587-1.
3. Van der Kruk, J.J., Kortekaas, F., Lucas, C., et al, [Obesity: a systematic review on parental involvement in long-term European childhood weight control interventions with a nutritional focus](#). Obes Rev 2013; Jun 4: doi 10.1111/pbr.12046

Wereld Kanker Onderzoek Fonds, Leidseplein 33-2, Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam

Tel: 020 344 9595 Email: [informatie@wcrf.org](mailto:informatie@wcrf.org) Giro: 2127

[Copyright](#) [Privacy Statement](#) [Cookies](#)



Algemeen Nut  
Beogende Instelling

**ANBI**