

## Bespreekbaar maken van Gezond Gewicht bij kinderen van 4-12 jaar in contact met de ouders

Overgewicht en obesitas is bij kinderen de laatste jaren erg toegenomen. Vroegtijdige signalering is van belang. Als medewerkers van de kinderopvang, combinatiefunctionarissen en leerkrachten zien jullie de kinderen regelmatig. Daarmee kunnen jullie een grote rol spelen in de signalering. Maar hoe signaleer je nou en hoe maak je dit bespreekbaar naar de ouder toe? Daar helpt deze kaart je bij.

### Signaleren van Overgewicht

Overgewicht is het gevolg van een verstoring van de energiebalans. De energie inname (via voeding) is groter dan het energieverbruik (door lichamelijke activiteit).

#### Mogelijke lichamelijke signalen

- Het kind oogt aan de zware kant.
- Snelle gewichtstoename.
- Beperking in motoriek/bewegelijkheid door de lichaamsbouw en/of verdeling van vet over het lichaam (vindt sporten lastig).
- Kan niet met andere kinderen mee komen.
- Het kind is (erg) slaperig/vermoeid.
- Het kind komt nooit fietsend/lopend naar de desbetreffende bestemming al woont hij/zij nog zo dichtbij (vaak met de auto gebracht).

#### Mogelijke signalen voeding

- Het kind heeft thuis niet ontbeten.
- Het kind komt vaak al etend binnen.
- Vraagt om eten op afwijkende tijden.
- Eten/drinken dat vanuit huis wordt meegegeven (hoeveel en wat voor een eten/drinken, zoetigheden of fruit?).
- Traktaties (1 snoepje of een hele zak).
- Gezonde voeding als fruit niet lusten.

#### Mogelijke psychosociale signalen

- Faalangst en gebrek aan zelfvertrouwen.
- Sterke stemmingswisselingen en prikkelbaarheid (drift, verzet e.d.).
- Gepest worden (waardoor verdrietig).
- Niet willen (mee)spelen.

#### Gedrag van ouders:

Ouders zijn (vaak) het rolmodel voor het kind. Belangrijk is dus dat zij verantwoord gedrag vertonen ten aanzien van voeding en beweging. Signalen waar op gelet kan worden zijn:

- Zie/hoor je ouders dingen als tussendoortjes verbieden?
- Hoe streng zijn ouders in wat wel/niet mag?
- Ouders houden zich niet aan het voedingsbeleid.

#### Risicofactoren

- Overgewicht bij ouders.
- Lage sociaaleconomische status van de ouders.
- Allochtone kinderen.

### Bespreekbaar maken van overgewicht

Nu weet je op welke signalen je kunt letten bij het signaleren van het krijgen van overgewicht. Maar:

#### Wanneer bespreek je dit met de ouder?

- Als je denkt dat een kind te zwaar is doordat

voedingsgedrag én psychosociale én lichamelijke signalen herkent.

- Als de ouder zelf een opmerking maakt. Bijvoorbeeld over mogelijk overgewicht of bezorgdheid over het gewicht van het kind (niet wegzuiven).

#### Op welk moment maak je dit bespreekbaar?

- Je kunt een gesprek met de ouders aanvragen.
- Tijdens de ouder/thema-avond.

#### Motiverende gespreksvoering

Om iets aan de leefstijl van een kind te doen is motivatie van de ouder het belangrijkste. Hier een aantal basisprincipes en gesprekstechnieken:

- Ga allereerst na in welke 'fase' ze zitten: niet bewust, wel bewust maar niet gemotiveerd, wel gemotiveerd maar weten niet hoe. (vindt u dat uw kind te zwaar is, wilt u hier iets aan doen?)
- Luister reflectief. Dit kan door te papagaaien, de inhoud anders te verwoorden of de emoties te benoemen.
- Ga mee met de weerstand. Ouder heeft dan het gevoel dat er iemand naast hem staat ipv tegenover (toon begrip).
- Agendasetting. Onderwerpen die worden besproken en doelen laten bepalen door de ouder. Zo zijn zij er actief bij betrokken.

### Tips voor het bespreekbaar maken naar ouders

- Oordeel niet.
- Goede ontvangst is belangrijk. Zoek eerst een (goede) positieve ingang, benoem bv wat er wel goed gaat met het kind.
- Stel open vragen aan de ouders, hoe vinden zij dat het gaat? Zorg dat de ouders zich begrepen en gehoord voelen en neem ze (+ hun kind) serieus.
- Benoem de signalen die je opvallen (de aanleiding waarom jij denkt dat het kind misschien te zwaar is) en ga na hoe de ouders dit ervaren.
- Houd rekening met de gevoelens van de ouder, het is niet leuk te horen dat je kind te zwaar is.
- Houd rekening met verschillende perspectieven, ouders 'zien' het overgewicht niet altijd. Dit kan zich uiten in schrikken of boos worden.
- Een ouder heeft tijd nodig. Misschien is één gesprek dan ook niet genoeg.
- Maak het beeldend.
- Houd rekening dat sommige ouders weinig kennis hebben over een gezonde leefstijl en opvoeden (en overgewicht niet kennen).
- Vertel niet alleen dat je denkt dat hun kind te zwaar is, ook wat ze ermee kunnen doen.

*Hoe ouder het kind is, hoe meer je die erbij kunt betrekken.*

### **BOFT, gezonde adviezen**

Voor een goede leefstijl bij kinderen volg je de BOFT-elementen.

#### **Beweeg elke dag**

Voldoende beweging/buitenspelen (1 uur per dag) zorgt voor een goede gezondheid en voorkomt overgewicht.



**B** beweeg elke dag

#### **Ontbijt elke dag**

Kinderen kunnen zich daarna beter concentreren. Wie niet ontbijt, compenseert dat vaak later op de dag met snoep en snacks.



**O** ontbijt elke dag

#### **Fris water uit de kraan, laat zoete dranken staan**

Frisdrank en sap bevatten veel suiker waardoor kinderen gemakkelijk dik kunnen worden. Op een dag hebben kinderen van 4-12 jaar 1 à 1,5 liter vocht nodig (± 8 à 12 bekertjes).



**F** Fris water uit de kraan, laat zoete dranken staan

#### **Tv en pc? Zeg wat vaker 'nee'**

Een kind zit en is niet actief tijdens TV kijken en computeren. Daarnaast heeft het, door snoepen en snacken achter de tv en pc, meer kans om te dik te worden. Tip kan zijn om de beeldschermtijd en speeltijd buiten aan elkaar gelijk te stellen.



**T** tv en pc? Zeg wat vaker 'nee'

Naast bovenstaande elementen zijn ook de B van **B**orstvoeding, S van voldoende **S**laap en de O van een goede **O**pvoeding van belang.  
(bron afbeeldingen GG&GD Utrecht)

### **Vervolg**

De procedure is: eerst signaleren en bespreekbaar maken en vervolgens terugvragen hoe het overgekomen is.

Daarna kun je, als de ouders hier open voor staan, adviezen geven en/of doorverwijzen naar de huisarts, de JGZ verpleegkundige van GGD IJsselland of het Centrum voor Jeugd en Gezin.

**atwovergewicht**  
focus op ketenzorg



### **Informatie**

Dit is een uitgave van de ATW Overgewicht. Zie voor meer informatie:  
<http://www.zorgvoorgezondgewicht.nl/>

Bij de button zorgprogramma kinderen vind je een praktische aanpak die handvatten biedt in de preventie en behandeling van overgewicht en obesitas bij kinderen in Zwolle.