



HET GOEDE VOORBEELD GEVEN

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

## WAAROM

Je kind leert door jou na te doen. Geef daarom altijd zelf het goede voorbeeld.

## HOE

- Laat zien dat je zelf gezond eet, voldoende water drinkt en veel beweegt. Als je kind merkt dat gezond eten lekker is en dat bewegen leuk is, zal hij/zij dit eerder volgen.
- Eet samen aan tafel met je kind.
- Eet zelf ook 3 gezonde maaltijden per dag (ontbijt, lunch en avondmaaltijd).
- Eet zelf ook gevarieerd.
- Drink in het bijzijn van je kind suikervrije of minder zoete drankjes, zoals water, thee zonder suiker of limonadesiroop aangelengd met veel water.
- Probeer zelf ook zoveel mogelijk te lopen of fietsen, bijvoorbeeld naar school of naar de supermarkt en laat de auto vaker staan als dat kan.





POSITIEF EN DUIDELIJK OPVOEDEN

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

## WAAROM

Maak duidelijk wat je van je kind verlangt. Hoe duidelijker de afspraken, hoe makkelijker het voor je kind is om zich daaraan te houden. Een voorbeeld van een duidelijke afspraak is: *“Ik geef mijn kind elke dag fruit mee naar school”* of *“Wij ontbijten aan tafel”*. Doe dit in een positieve sfeer; dan luisteren kinderen beter.

## HOE

- Praat met je kind over het belang van gezond eten en voldoende beweging. Leg daarbij niet de nadruk op lichaamsgewicht, maar op lekker in je vel zitten. Je kan bijvoorbeeld zeggen: *“Ik vind het belangrijk dat je elke dag groente en fruit eet, daar wordt je sterk van”* of *“Als je elke dag beweegt, voel je je lekkerder in je vel”*.
- Zorg voor structuur binnen het gezin, bijvoorbeeld door samen aan tafel te eten en door afspraken te maken wanneer je kind tv mag kijken. Een voorbeeld van een duidelijke

afpraak is: *“Sarah, jij mag televisie kijken als ik ga koken en als we gaan eten zet je de televisie uit”*.

- Maak de gemaakte afspraken – over gezond eten, tv-kijken en computeren, bewegen en slapen – zichtbaar, bijvoorbeeld door ze te noteren in een schriftje of door ze op te hangen.
- Leg de nadruk op wat je kind goed doet en geef hem/haar daarover complimenten. Zit je kind bijvoorbeeld al tien minuten rustig aan tafel? Benoem dat dan, in plaats van de nadruk te leggen op de groente die hij/zij niet opeet. Je kan bijvoorbeeld zeggen: *“Omar, jij hebt nu al 10 minuten rustig met ons aan tafel gezeten. Dat vind ik heel gezellig”*. Een goede sfeer aan tafel is belangrijker dan een leeg bord.
- Houdt je kind zich aan de afspraken? Beloon je kind met iets kleins, zoals samen iets leuks doen (zoals samen buiten spelen), een aai over de bol, een high five of een complimentje. Uiteraard houd je je als ouder ook aan de gemaakte afspraken.





VOLDOENDE EN REGELMATIG  
SLAPEN

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

## WAAROM

Onvoldoende slapen en onregelmatige bedtijden kunnen leiden tot overgewicht. Zorg daarom dat je kind voldoende slaapt. Kinderen hebben gemiddeld tussen de tien en twaalf uur per nacht slaap nodig.

## HOE

- Maak duidelijke afspraken rondom bedtijd. Hoe laat moet je kind gaan tandenpoetsen, hoe laat moet hij/zij slapen door de week en in het weekend? Maak alleen uitzonderingen voor een feestje of een film, en geef dan duidelijk aan dat het om een uitzondering gaat.
- Heeft je kind slaapproblemen? Bekijk de slaaphygiëne adviezen op [www.ggd gelderland-zuid.nl](http://www.ggd gelderland-zuid.nl) en typ bij ZOEK: 'problemen met slapen' of maak een afspraak met de schoolverpleegkundige.





IEDERE DAG ONTBIJTEN

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

## WAAROM

Ontbijten zorgt ervoor dat de stofwisseling op gang komt, dat je kind gedurende de dag minder honger heeft en dat hij/zij zich beter kan concentreren op school.

## HOE

- Begin elke dag met een gezond ontbijt. Dat zorgt voor regelmaat en betere schoolprestaties, doordat je kind zich beter kan concentreren.
- Kijk op [www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school](http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school) voor tips over gezond ontbijten.
- Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Daarnaast is regelmaat in de andere maaltijden belangrijk. Maak een gezonde lunch, ook wanneer je kind overblijft op school, en eet 's avonds een gezonde maaltijd liefst op een vast tijdstip. Met drie vaste maaltijden en nul tot vier tussendoortjes went je kind aan structuur.
- Geef het goede voorbeeld door zelf ook drie gezonde maaltijden te eten.







VARIËREN MET VOEDING

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

## WAAROM

Als je gevarieerd eet, krijg je alle vitamines en mineralen binnen die je nodig hebt. Dat is vooral voor kinderen in de groei belangrijk. Als je kind van jongs af aan veel verschillende soorten voeding krijgt, went hij/zij ook gemakkelijker aan nieuwe smaken.

## HOE

- Varieer met voeding die je aan je kind geeft. Bijvoorbeeld met fruit en groente, maar ook met vlees, vis of vegetarische gerechten. Wanneer je zelf een sterke voorkeur hebt voor bepaalde producten, zal je kind niet inzien waarom hij/zij wel gevarieerd moet eten. Geef dus zelf het goede voorbeeld door gevarieerd te eten.
- Laat je kind altijd een paar happen proeven, zodat zijn smaakontwikkeling verbetert. Leg uit dat iets nieuws leren eten soms lastig is. Denk niet te snel: *“Mijn kind lust nu eenmaal geen broccoli”* of *“Logisch dat mijn kind het niet lekker vindt”*. Laat je kind juist elke keer proeven. Het kan ook helpen wanneer je de voeding eens op een andere manier klaarmaakt. Het leren kennen van smaken is een kwestie van oefenen, net als bij leren rekenen of voetballen.
- Maak eten leuker: vraag je kind om mee te gaan met boodschappen doen en te helpen met koken.
- Zorg dat gezonde voeding zichtbaar is: zet bijvoorbeeld een fruitschaal op tafel. Plaats ongezondere voeding juist uit het zicht: stop bijvoorbeeld snoep in een snoeptrommel in de kast en haal zo min mogelijk ongezonde voeding in huis, zodat jij en je kind niet in de verleiding komen.
- Kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) voor tips over gezonde en gevarieerde voeding.





SNACKS EN TUSSENDOORTJES  
BEPERKEN

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

---

## WAAROM

Chips, snoep en koekjes bevatten veel suikers en vetten. Deze stoffen zijn niet gezond. Ze zorgen voor minder eetlust tijdens de drie hoofdmaaltijden en kunnen leiden tot overgewicht en gaatjes in het gebit.

## HOE

- Ook koekjes met het opschrift 'speciaal voor kinderen' bevatten veel ongezonde zoetstoffen en vetten. Kinderkoeken zijn bovendien vaak per twee of drie stuks verpakt, terwijl één koekje al genoeg is voor een kind. Geef dus liever een los koekje in plaats van alle koekjes uit de verpakking.
- Geef je kind drie hoofdmaaltijden per dag en nul tot vier keer iets tussendoor. Kies zo veel mogelijk voor gezonde tussendoortjes, zoals fruit, een rijstwafel, tomaatjes of stukjes komkommer. Kijk voor de aanbevolen hoeveelheden die uw kind per dag nodig heeft op [www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-niet-teveel-en-beweeg/ho-eet-ik-niet-te-veel](http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-niet-teveel-en-beweeg/ho-eet-ik-niet-te-veel) en vul het geslacht en de leeftijd van je kind in.
- Hanteer een vast moment in de week waarop je kind iets extra's mag, zoals een bakje chips. Hierdoor went hij/zij aan regelmaat.





VOLDOENDE WATER DRINKEN

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

---

## WAAROM

Bijna alle drankjes bevatten veel suikers die slecht zijn voor de gezondheid van kinderen. Dit kan leiden tot overgewicht en gaatjes in het gebit.

## HOE

- Laat je kind naast melk (twee à drie bekertjes per dag), water en thee drinken. Kies wel thee zonder suiker.
- Maak water drinken leuker door je kind een eigen waterbidon of flesje te geven. Laat je kind een flesje bijvoorbeeld versieren, zodat het er aantrekkelijker uitziet.
- Beperk het drinken van zoete drankjes. Haal zo min mogelijk zoete dranken in huis, zodat je kind niet in de verleiding komt.
- Geef zelf het goede voorbeeld door in het bijzijn van je kind suikervrije of minder zoete drankjes te drinken, zoals water, thee zonder suiker of limonadesiroop aangelengd met veel water.
- Wees ook zuinig met light dranken. Deze dranken bevatten weliswaar minder suiker, maar er zitten andere zoetstoffen in die ook schadelijk kunnen zijn. Daarnaast zitten in sommige light dranken vetten en bevatten ze toch calorieën.





GEEN TV OF MOBIELE APPARATEN  
TIJDENS HET ETEN

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

---

## WAAROM

Televisie kijken tijdens het eten zorgt ervoor dat kinderen onbewuster eten. De kans is dan groot dat je kind meer eet dan nodig is of dat je kind juist niet eet, omdat hij/zij wordt afgeleid.

## HOE

- Maak aan je kind duidelijk dat de tv niet aan mag tijdens de maaltijden, en dat hij/zij geen mobiele telefoon of tablet mag gebruiken. Houd je daar zelf ook aan.
- Creëer gezellige momenten aan tafel, spreek bijvoorbeeld samen de dag door.







TV-KIJKEN, COMPUTEREN EN GAMEN  
BEPERKEN TOT TWEE UUR PER DAG

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

## WAAROM

Tijdens zittende activiteiten, zoals tv-kijken, computeren of gamen, beweegt je kind niet en verbrandt hij/zij weinig calorieën. Tv-kijken gaat bovendien vaak gepaard met het (onbewust) eten van snacks en drinken van frisdrank. Beperk deze activiteiten daarom tot maximaal twee uur per dag, ook als je kind daarnaast voldoende beweegt.

## HOE

- Maak duidelijke afspraken over wanneer je kind mag tv-kijken of computeren. Maak die afspraken zichtbaar, bijvoorbeeld door ze te noteren in een schriftje of door ze op te hangen.
- Bied alternatieve activiteiten aan je kind. Ga bijvoorbeeld samen buiten spelen, fietsen, voetballen, dansen of actieve spelletjes doen. Kijk bijvoorbeeld op <http://www.huisvoorbeweging.nl/nieuw-de-app-beweegkriebels-en-de-app-beweegplezier-vanaf-4/> en kies de gratis app beweegplezier vanaf 4.





MINSTENS EEN UUR PER DAG  
BEWEGEN

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

## WAAROM

Zorg dat je kind voldoende beweegt, omdat je kind zich daardoor gezonder, fitter en sterker voelt en beter presteert op school. Verder verlaagt bewegen het risico op het krijgen van bijvoorbeeld suikerziekte, overgewicht en depressie. Meer beweging kun je heel eenvoudig toevoegen aan het dagelijkse leven van kinderen.

## HOE

- Laat je kind zo veel mogelijk lopen of fietsen, bijvoorbeeld naar school of naar de supermarkt. Laat zelf de auto ook staan als het even kan; dan geef je het goede voorbeeld.
- Bewegen kan op veel manieren, zowel buiten als binnen. Denk aan een boswandeling, een balspel, zwemmen, buiten spelen en actieve spelletjes zoals 'Twister', dansen of een beweeggame. Kijk bijvoorbeeld op <http://www.huisvoorbeweging.nl/nieuw-de-app-beweegkriebels-en-de-app-beweegplezier-vanaf-4/> en kies de gratis app beweegplezier vanaf 4.
- Maak bewegen leuk door zelf mee te doen of door vriendjes, vriendinnetjes, broertjes of zusjes te vragen mee te doen.
- Zorg dat beweegattributen, zoals een fiets of bal, zichtbaar zijn en makkelijk te pakken. Een computer of tablet plaats je juist uit het zicht.





TWEE KEER PER WEEK INTENSIEF  
BEWEGEN

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

## WAAROM

Naast de dagelijkse beweging is minstens twee keer per week intensief bewegen erg belangrijk. Bijvoorbeeld op een speelveld of bij een sportvereniging. Zo krijgt je kind contact met andere kinderen en leert hij/zij beter omgaan met spelregels, discipline, winnen en verliezen. Ga samen met je kind op zoek naar een beweegvorm die bij hem past en die hij/zij leuk vindt.

## HOE

- Ga samen met je kind op zoek naar een beweegvorm die bij hem/haar past en die hij/zij leuk vindt.
- Moedig je kind aan om intensief te bewegen en het vol te houden.
- Laat zien dat intensief bewegen leuk is, bijvoorbeeld door mee te gaan naar het speelveld of de sportclub. Als je niet over voldoende financiële mogelijkheden beschikt om je kind lid te maken van een sportvereniging, kun je bij de gemeente informeren naar financiële ondersteuning (bijvoorbeeld via het Jeugdsportfonds).
- Let op: ook wanneer je kind een paar keer per week intensief beweegt of sport, blijft een uur dagelijkse beweging (bijvoorbeeld door te lopen, fietsen en buiten te spelen) belangrijk.

