



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.

