

Overgewicht? Wat is dat?

Een kind met overgewicht weegt te veel voor zijn lengte. Focus als ouder niet te veel op het gewicht van je kind. Want overgewicht heeft vaak verschillende oorzaken.



Hoe krijgt een kind overgewicht?



Voeding met veel vet en suiker

Veel voeding bevat te veel verzadigde vetten en toegevoegde suikers. Hierdoor krijgen kinderen meer energie binnen dan ze verbruiken.



Te weinig bewegen

Kinderen die veel stilzitten en weinig bewegen verbruiken minder energie. Het lichaam slaat dat overschot aan energie op als vet.



Heftige emoties

Stress, angst, trauma, gepest worden ... zorgen ervoor dat kinderen te veel of te weinig kunnen eten om emoties te verwerken.



Te weinig slapen

Kinderen die te weinig slapen: hebben meer honger, hebben meer zin in snacks met veel suiker en eten meer dan nodig.



Gedrag van ouders

Kinderen kopiëren het gedrag van hun ouders. Zijn er in een gezin veel ongezonde gewoonten? Dan nemen kinderen die over.



Genen en medicatie

Overgewicht kan erfelijk zijn. Soms zorgt een ziekte voor overgewicht of is het een bijwerking van medicatie.

Welke problemen krijgt een kind door overgewicht?

Meer kans op fysieke problemen

Overgewicht vergroot de risico's op ziektes en fysieke klachten in de kindertijd, maar ook later als volwassene.

Voorbeelden:

- minder goed ademen tijdens de slaap
- hoge bloeddruk
- pijn aan de gewrichten
- diabetes type 2 (suikerziekte)

Meer kans op psychologische problemen

Overgewicht zorgt dikwijls voor negatieve reacties.

Kinderen met overgewicht:

- worden vaker gepest op school
- hebben minder zelfvertrouwen
- voelen zich vaker alleen

Wanneer moet je actie ondernemen?



Volg de tips in deze folder, praat met je kind of vraag advies aan een dokter als je een van deze dingen of een combinatie ervan merkt bij je kind. Zet je kind niet zelf op dieet.

1 op 25

kinderen in mijn school slaapt slecht door overgewicht

Een beetje overgewicht bij je kind is geen reden tot paniek. Maar **zorg voor gezonde gewoonten**. Dat helpt voor een goede gezondheid.

Geef als ouder het goede voorbeeld, want kinderen kopiëren wat hun ouders doen. Kies daarom voor gewoonten **die jullie gemakkelijk kunnen volhouden**. Zo maak je een verschil. Niet alleen nu, maar ook later.

Deze folder geeft je tips en voorbeelden van gezonde gewoonten. Test ze uit en help je kind **gezond opgroeien**.

VU: Falke Meyers, Grote Markt 1, 2000 Antwerpen
(1 op 5) Bron: Gezondheidsenquête 2018 en Voedselconsumptiepeiling 2022-2023 Sciensano
(1 op 25) Bron: BASO – Interpretatie van Consensus rapport 2020 Belgian Association for the Study of Obesity Wettelijk depot D/2024/0306/113

Ontdek wat je als ouder kan doen

Vind meer info en tips op antwerpen.be/overgewicht.



1 op 5

van mijn vrienden heeft overgewicht

Help je kind gezond opgroeien

Kies voor een gezonde manier van leven, samen met je kind. Check de tips in deze folder.



Tips voor ouders

Geef zelf het goede voorbeeld aan je kind. Dat doe je door gezonder te leven met gewoonten die jullie kunnen volhouden. Die goede gewoonten helpen je om overgewicht te vermijden.

Tip 1

Varieer met eten



- 1 Neem bewust de tijd om samen te eten en ervan te genieten.
- 2 Experimenteer met ingrediënten en gerechten. Je kind leert zo verschillende smaken kennen.
- 3 Kies zoveel mogelijk voor gezonde voeding (groenten, fruit, gezonde tussendoortjes ...) en vermijd teveel fastfood en frisdrank.

Juist of fout?

Je kind belonen met een dessert als het groenten eet, is een goed idee.

FOUT: Door je kind te belonen met een zoet dessert worden de gezonde groenten iets wat moet om toch een dessertje te krijgen. Beloon je kind op een andere manier. Geef het bijvoorbeeld een sticker als het groenten eet. Zo stimuleer je je kind om te proeven en gevarieerder te eten.

Tip 2

Leuk bewegen

- 1 Speel en beweeg samen. Dat onderbreekt lang stilzitten.
- 2 Ga te voet of met de fiets naar school. Zo beweeg je elke dag.
- 3 Beweeg op jullie tempo. Dan blijft het leuk en haalbaar.



Juist of fout?

Elk half uur bewegen helpt tegen overgewicht.

JUIST: Elk half uur bewegen maakt je fitter. Dat doe je door kleine en eenvoudige bewegingen. Geef het goede voorbeeld aan je kinderen. Neem bijvoorbeeld de trap en niet de lift. Of breng je kinderen te voet of met de fiets naar school.

Tip 3

Slaap genoeg



- 1 Zorg dat je kind 9 tot 10 uur per nacht slaapt. Zo is je kind uitgerust en voelt het zich fysiek en mentaal beter.
- 2 Kies vaste uren voor bedtijd en opstaan. Dat creëert routine.
- 3 Gebruik een vast ritueel voor het slapengaan. Lees bijvoorbeeld een verhaal voor.

Juist of fout?

Een duidelijk slaapritme met voldoende slaap helpt tegen overgewicht.

JUIST: Slaap regelt ons hongergevoel. Slapen kinderen onregelmatig of te weinig? Dan hebben ze meer zin in snacks met veel verzadigde vetten en toegevoegde suikers. De kans op overgewicht neemt dan toe.

Tip 4

Blijf jezelf



- 1 Vertel dat sociale media niet altijd de waarheid tonen. Slank zijn is niet hetzelfde als gezond zijn.
- 2 Geef geen commentaar op het uiterlijk van je kind. Stel je kind ook gerust als het lichaam verandert.
- 3 Praat niet over diëten of afvallen. Gezonder leven helpt beter dan een focus op gewicht.

Juist of fout?

Tevreden zijn over je lichaam helpt ook je kinderen.

JUIST: Iedereen is anders en uniek. Relativeer daarom het belang van uiterlijk. Focus op gezond gedrag en niet hoe anderen eruitzien. Geef zelf het goede voorbeeld en gebruik de tips uit deze folder. Zo help je je kinderen hun lichaam te appreciëren en accepteren.

Tip 5

Herken emoties en praat erover

- 1 Geef je kind aandacht. Luister naar wat goed en minder goed gaat.
- 2 Help je kind om emoties te uiten. Benoem verschillende gevoelens zoals blij, verdrietig, boos of bang.
- 3 Steun je kind bij heftige emoties of moeilijke momenten en toon begrip.



Juist of fout?

Overgewicht is altijd een gevolg van te veel eten en te weinig bewegen.

FOUT: Voeding en beweging bepalen mee iemands gewicht. Maar ook genetische factoren, medicatie, te weinig slapen en stress kunnen een impact hebben. Overgewicht heeft dus verschillende oorzaken.