

# Praten met ouders over gezond leven en (over)gewicht.

## Hoe doe je dat?

### 1. Verken gedrag, context en omgeving

#### Stel vragen over afwisselend eten:

- Eten jullie op vaste momenten?
- Voelt je kind aan wanneer het genoeg heeft?
- Eten jullie gevarieerd?

#### Stel vragen over bewegen:

- Hoeveel beweegt je kind op een dag?
- Wat vinden jij en je kind leuke activiteiten?
- Kijkt je kind veel naar tv, smartphone of tablet?

#### Stel vragen over lief zijn voor jezelf:

- Hoe praat je kind over zichzelf en het lichaam?
- Heeft je kind vertrouwen in wat goed gaat?
- Is er ruimte voor ontspanning en rust?

#### Stel vragen over emoties reguleren:

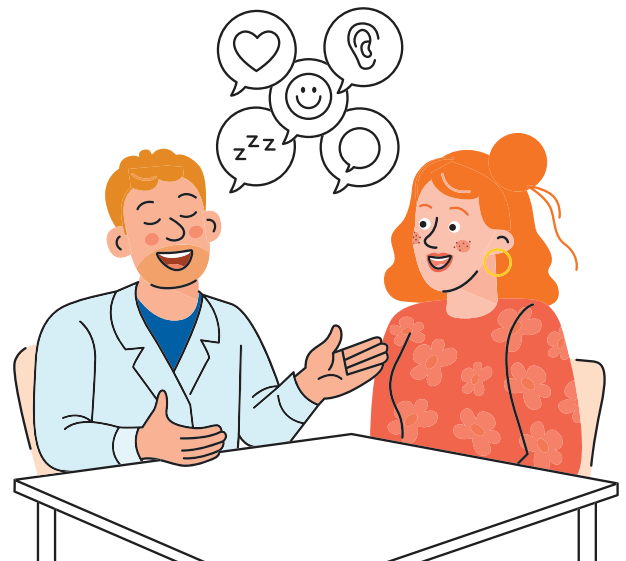
- Hoe reageert je kind op stress of verdriet?
- Eet je kind soms om emoties of stress te verwerken?

#### Stel vragen over slaap:

- Is je kind uitgerust 's morgens?
- Hebben jullie een slaapritueel?

### Algemene tips

- Check of de ouder openstaat voor een gesprek over dit thema.
- Bevestig wat goed gaat. Toon begrip voor wat nog niet lukt.
- Gebruik neutrale taal. Focus op gedrag, niet op gewicht of uiterlijk.
- Laat ouders praten over hun ervaringen. Vermijd vooroordelen.
- Stel open vragen.
- Stel vragen om te controleren of de ouder je begrijpt.



### 2. Vat samen en verduidelijk

#### Herhaal wat je gehoord hebt en vraag verduidelijking:

- Je zegt dat je kind vaak tussendoortjes vraagt. Heeft dat te maken met hoe het zich voelt of omdat het te weinig eet tijdens de maaltijden?
- Je zegt dat je kind slecht slaapt. Weet je dat dit de eetlust van je kindje kan beïnvloeden, en impact heeft op energie en gewicht?

#### Pols naar de verwachtingen van de ouder:

- Wat zijn jouw ideeën over wat we zonet bespraken?
- Wat zijn je verwachtingen en bezorgdheden?



### 3. Bepaal samen de eerste stap

**Vraag wat de ouder zelf als eerste wil veranderen.**

**Werk met kleine en concrete doelen. Focus op gedrag, niet op gewicht.**

- Wil je proberen om meer samen te eten, met heel het gezin?
- Wil je proberen om meer fruit of groenten als tussendoortje aan te bieden?
- Wil je proberen om 1 dag per week geen tv, smartphone of tablet toe te laten?
- Wil je proberen om 1 keer per week extra buiten te gaan spelen?

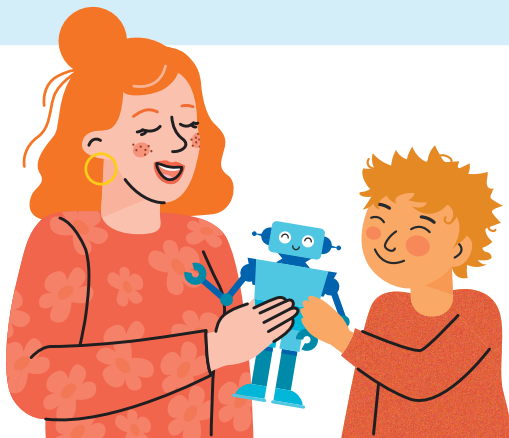
**Is de ouder niet klaar voor verandering? Plan een vervolgesprek.**



### 4. Volg op

**Vraag hoe het loopt. Focus op wat lukt.**

- Wat ging goed? Kunnen we daar verder op werken?
- Wat vond je moeilijk? Kunnen we misschien iets anders proberen?



### Wanneer verwijst je door?

**Verwijs naar de huisarts of gespecialiseerde hulp bij:**

- Snelle, ongewone gewichtstoename of -afname.
- Lichamelijke klachten of slaapproblemen.
- Eetbuiën, controleverlies bij eten, braken en signalen van een verstoord eetgedrag.
- Veel stress in het gezin over het eten, bewegen of emoties.
- Ouders die zich machteloos voelen.

**Verwijs je een gezin door? Vertel waarom.**

Vertel waarom je doorverwijst. Laat ruimte voor vragen en twijfels.

- Je doet al veel. Misschien kan iemand met specifieke expertise jouw vragen beter beantwoorden.
- Zullen we samen kijken naar een goede doorverwijzing?

