

Varieer met eten



Stelling

Mijn kind proeft niet graag nieuwe smaken.

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 Hoe laat jij je kind **nieuwe smaken proeven?** Heb je tips?
- 3 **Betrek je je kind** bij het kiezen en koken van maaltijden?



Belangrijke info voor ouders:

- **Kook samen** en ga **samen naar de winkel.**
- Bied je kind **zonder druk** nieuwe smaken en gerechten aan.
- Lust je kind iets niet? **Blijf positief** en probeer volgende keer opnieuw.

Varieer met eten



Stelling

Ik beloon mijn kind met een dessertje als het zijn groenten opeet.

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 Denk je dat het helpt? Of zijn er nog **manieren om je kind te belonen?**
- 3 Wat doe je **als je kind geen groenten wil eten?**



Belangrijke info voor ouders:

Je kind belonen met een dessertje is geen goed idee.

- Waarom? Want zo leert je kind niet om **gezonde voeding** te **waarderen**.
- Wat kan je wel doen?
Maak groenten eten leuk en beloon kinderen op een andere manier (bv. sticker kleven).

Varieer met eten



Stelling

We eten samen, en dat is een gezellig moment in ons gezin.

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 Hoe vaak **eten jullie samen aan tafel?**
Hoe **maken jullie het gezellig?**
- 3 Welke **afleiding** is er soms **tijdens het eten?** Wat doe je dan?



Belangrijke info voor ouders:

- **Maak van eten een leuk moment** voor heel het gezin.
- **Is eten spannend** voor je kind? Focus er niet op en praat over andere dingen zoals school, wat jullie gaan doen in het weekend ...
- **Geen televisie en smartphone tijdens het eten.** Dan eet je kind bewuster en voelt je kind beter wanneer het genoeg heeft gegeten.

Varieer met eten



Stelling

We eten elke dag op hetzelfde moment.

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 **Wat doe je als je kind **honger** heeft **tussen de maaltijden**?**
- 3 **Wat doe je als het eens niet lukt om je **planning te behouden**?**



Belangrijke info voor ouders:

- **Structuur helpt** je kind om een **regelmatig eetpatroon** uit te bouwen.
- Kies elke dag **3 hoofdmaaltijden** (ontbijt, middag- en avondeten) en 2 tussendoortjes, op vaste tijdstippen.
- Laat je kind zelf inschatten wanneer het **genoeg gegeten** heeft.

Leuk bewegen



Stelling

Mijn kind speelt te veel op de computer of tablet.

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 **Hoeveel tijd** zit je kind elke dag **voor een scherm?**
- 3 **Hoe vaak speelt je kind buiten?** Lukt het om je in buurt buiten te spelen?



Belangrijke info voor ouders:

- **Lang stilzitten is niet gezond voor je kind.** Laat je kind vaak spelen en bewegen, zo geef je de gezondheid van je kind een boost.
- Hanteer **concrete regels voor schermtijd**:
 - Niet voor kinderen jonger dan 2 jaar.
 - Maximaal 1 uur per dag voor kinderen tussen 2 en 5 jaar.
 - Maximaal 2 uur per dag voor kinderen vanaf 6 jaar.

Leuk bewegen



Stelling

Ik beweeg vaak samen met mijn kind of met heel het gezin.

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 Welke **hobby's of sporten** doen jullie graag samen als gezin?
- 3 Hoe toon je je kind dat je **bewegen** **plezant** vindt?



Belangrijke info voor ouders:

- **Je kind kopieert jouw gedrag.**
Beweeg jij vaak? Dan zal je kind dit normaal vinden en zelf ook meer bewegen.
- **Geef het goede voorbeeld:** neem bijvoorbeeld de trap en niet de lift. Of breng je kind te voet of met de fiets naar school.
- **Spelen is ook bewegen.** Beweeg hoe jullie het leuk vinden, zonder druk.

Leuk bewegen



Stelling

Bewegen dient alleen om gewicht te verliezen.

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 Hoe **stimuleer** jij je kind **om meer te bewegen**?
- 3 **Hoe beweeg je zelf graag?**
Hoe deel je dat met je kind?

Belangrijke info voor ouders:

Deze stelling is fout.

- Als je kind beweegt omdat het bewegen leuk vindt, dan krijgt het een **gezonde band met zijn lichaam**.
- **Vaak bewegen stimuleert de fysieke gezondheid**, de groei en het humeur van je kind.
- Enkel bewegen om gewicht te verliezen, kan net zorgen voor meer eetproblemen. **Beweeg op jullie niveau** en omdat jullie het leuk vinden.



Slaap genoeg



Stelling

Ik lees elke avond een verhaaltje voor bedtijd.

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 Welke **routines** helpen je kind om naar bed te gaan?
- 3 Welke onderdelen van het ritueel vindt je kind het fijnst?



Belangrijke info voor ouders:

- Een **vast slaapritueel helpt je kind om tot rust te komen** en naar bed te gaan.
- **Voorbeeld** van een vast slaapritueel:
 - Tanden poetsen.
 - Naar het toilet gaan.
 - Verhaaltje voorlezen.

Slaap genoeg



Stelling

Mijn kind ligt lang wakker nadat het zijn tablet weglegde.

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 **Welke alternatieven bied je aan voor**
tv, smartphone of tablet 's avonds?
- 3 **Wat doe je om een **rustgevende****
sfeer te creëren voor bedtijd?



Belangrijke info voor ouders:

- **Vermijd** televisie, smartphone of tablet 1 uur voor bedtijd.
- Het **blauwe licht** van schermen **vertraagt de aanmaak van het slaaphormoon**. Je kind zal dan minder goed slapen.

Slaap genoeg



Stelling

Mijn kind is vrolijker en actiever als het goed heeft geslapen.

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 Welke **invloed** heeft slaap op je **gezinsleven**?
- 3 Hoe help je je kind om het **belang van voldoende slaap** te begrijpen?



Belangrijke info voor ouders:

- **Genoeg slaap is belangrijk** voor de gezondheid van je kind.
- **Is je kind goed uitgerust?** Dan kan het beter omgaan met emoties, heeft het meer energie en kan het honger correcter inschatten.

Blijf jezelf



Stelling

Mijn kind vergelijkt zich met anderen op sociale media.

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 Welke **signalen** wijzen erop dat je kind zich niet goed in zijn vel voelt?
- 3 **Praat je met je kind** over lichaamstypes en realistische verwachtingen?



Belangrijke info voor ouders:

- Kijk samen met je kind naar sociale media en **vertel dat beelden bewerkt en onrealistisch kunnen zijn.**
- **Luister naar je kind** als het zich onzeker voelt.

Blijf jezelf



Stelling

Ik klaag soms over mijn eigen lichaam waar mijn kind bij is.

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 **Hoe reageer je** als je kind negatief praat over uiterlijk?
- 3 **Hoe praat je met je kind** over het lichaam, uiterlijk en gewicht?



Belangrijke info voor ouders:

- Gebruik geen woorden zoals dik, dun, dieet, afvallen ... **Wees positief over het lichaam** en focus op wat het lichaam kan (lopen, spelen ...).
- **Stel je kind gerust** als het lichaam verandert.

Herken emoties en praat erover



Stelling

Mijn kind eet soms uit verveling of verdriet.

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 Hoe **herken** je wanneer je kind eet om emoties te verwerken?
- 3 Hoe help je je kind **omgaan met emoties**? Heb je tips?



Belangrijke info voor ouders:

- Je kind eet soms om emoties te reguleren (eten als troost of beloning).
Leer je kind dat emoties oké zijn en help het andere manieren te vinden om met emoties om te gaan.
- Praat met je kind en **vraag hoe het zich voelt**.

Herken emoties en praat erover



Stelling

Mijn kind wordt vaak boos omdat het niet kan uitleggen wat het voelt.

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 **Wat doe je** als je kind veel emoties heeft?
- 3 **Wat doe je** als je merkt dat je eigen **emoties** heel sterk zijn?

Belangrijke info voor ouders:

- Jonge kinderen kunnen hun emoties nog niet sturen. **Help door kalm te blijven, troost te bieden en emoties te benoemen en erkennen.** Zo leren ze beter omgaan met hun gevoelens.



Herken emoties en praat erover



Stelling

Mijn kind eet veel meer sinds de scheiding/verhuis/start school ...

Vragen die je kan stellen:

- 1 **Wat vind je van deze stelling?**
(Laat ouders ervaringen delen)
- 2 Merk je dat **stress** impact heeft op het eetgedrag van je kind?
- 3 Hoe bespreek je **moeilijke gebeurtenissen** met je kind?

Belangrijke info voor ouders:

- Je kind kan **te veel of te weinig eten door stress**.
- Gebeurtenissen zoals pesten, problemen op school en veranderingen in het gezin kunnen het **eetpatroon beïnvloeden**.
- **Benoem en erken de emoties**. Zo help je je kind om ermee om te gaan.

