



## Setting onderwijs

# Doordacht communiceren over eetgedrag, gewicht en uiterlijk

Wil je graag bijdragen tot een gezondere school? Wil je een boodschap geven rond eetgedrag, uiterlijk en gezond gewicht? Hoe kan je dit op een doordachte manier doen?

## 5 tips voor doordachte communicatie

Hoewel eten al generaties lang onderdeel is van ons dagelijks leven, staat dit thema maatschappelijk erg onder druk. Mensen beredeneren hun eetgedrag, verdedigen overtuigingen over voeding op een emotionele manier en mensen met een afwijkend gewicht worden vaak gestigmatiseerd. Positief communiceren rond eten en gewicht is dan een uitdaging. Deze fiche helpt je hierbij.

### 1. Richt je op wat de hele groep vooruit helpt

Bij gezondheidsbevordering op school is het essentieel om te zorgen voor boodschappen die iedereen beter maken. Boodschappen rond de aanpak van probleemgedrag bij een specifieke deelgroep (bv. gewichtsverlies) hebben in de algemene groep vaak onbedoelde effecten bij 'gezonde groepen'.

### 2. Richt je niet op gewichtsverandering of lichaamsmaten

Een focus op gewicht kan een negatief lichaamsbeeld en ongezond lijngedrag aanwakkeren. Daarnaast kan het eetstoornissen uitlokken. Maar gewicht is geen geschikte parameter om gezondheid uit af te leiden. Wist je dat meer dan de helft van de mensen met overgewicht metabool gezond zijn? En dat 1/3 van de mensen met een normaal gewicht metabool ongezond zijn (dwz een hoger risico voor hart- en vaatziekten).

### 3. Richt je op leefstijlverandering

Wist je dat een gezonde leefstijl kan leiden tot een betere gezondheid voor iedereen? Zo'n gedragsverandering kan zelfs zonder gewichtsverandering leiden tot gezondheidswinst. Kies boodschappen met een focus op gedragsverandering: evenwichtig eetgedrag, dagelijks bewegen, elk half uur zitgedrag onderbreken, voldoende slapen, een goede emotie-hantering, en lief zijn voor jezelf. Boodschappen richten zich dus beter op het bevorderen van gezondheid en gezonde leefstijl in brede zin.

### 4. Pleit voor een brede gezondheidsbevordering

Benader gezondheid vanuit een holistisch perspectief, waarbij je gelijke aandacht geeft aan sociale, emotionele en fysieke aspecten van gezondheid. Leg in boodschappen dus ook de nadruk op het bevorderen van zelfwaardering en tevredenheid met het lichaam.

### 5. Promoot de voordelen van gezond gedrag

Dit staat tegenover waarschuwen voor risico's van 'ongezond' gedrag. Vermijd taal die impliciet of expliciet zwart-wit boodschappen geeft, zoals 'vet is slecht' of 'personen met overgewicht eten te veel'. Bevorder respect voor diversiteit in lichaamsmaten. Gebruik foto's waarop personen die afwijken van het schoonheidsideaal op een respectvolle manier zijn afgebeeld (zie [www.imagebank.worldobesity.org](http://www.imagebank.worldobesity.org) voor bruikbare afbeeldingen).

## Aandachtspunten bij concrete acties

- Ontwikkel je actie op school rond gedragsverandering voor een [gezonde leefstijl](#) (zie [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)), niet rond gewicht of afvallen. Vanuit preventie van eet- en gewichtsproblemen denken we aan verschillende elementen, samengevat met het acroniem **A.L.L.E.S**
- A fwisselend eten:** Eet liefst op vaste tijdstippen en samen met anderen. Eten doe je om bij te tanken zodat je weer verder kan met je dag. Zet in op een ontspannen houding naar voeding toe.
- L ang stilzitten onderbreken en plezierig bewegen:** Sta elk halfuur eens recht en zet in op actieve activiteiten die je leuk vindt. Neem de trap, pauzeer eens rechtstaand of stap een blokje.
- L ief zijn voor jezelf en je lichaam:** Zorg voor voldoende ontspanning en zelfzorg, en laat je niet verzuren door onrealistische lichaamsidealen. Beoordeel anderen en jezelf niet op basis van uiterlijk of kledingmaat.
- E moties hanteren:** Je hoeft niet altijd 'happy' te zijn. Verken verschillende manieren om met moeilijkheden om te gaan: afleiding zoeken via iets wat je volle concentratie vraagt, praten of mailen met vrienden over wat je tegenzit, even ontladen door tapijten te kloppen, of iets doen wat je goed doet.
- S laaphygiëne:** Zet in op een goede nachtrust. Elke dag ongeveer op hetzelfde moment gaan slapen en opstaan helpt daarbij, maar voorzie vooral genoeg slaap: 6 à 8 u. Stop op tijd met social media, en hou de slaapkamer 'schermvrij'.
- Iedereen kan [gezondheidswinst](#) bekomen met een gezonde leefstijl, niet enkel personen met overgewicht.
  - Vraag om te [concretiseren](#) welke inspanningen haalbaar zijn, wie daarbij kan steunen, en welke voordelen het zou geven als het lukt.
  - Zet in op [verschillende strategieën en niveaus](#): geef correcte en doordachte informatie aan zowel de leerlingen als het leerkrachten team, creëer een fysieke schoolomgeving en een regelgeving waarin de gezonde keuze gemakkelijk gemaakt wordt. Zorg ook voor een goede doorstroom naar begeleiding voor wie bijkomende ondersteuning zoekt.

## Meer info

Voor [aanbevelingen](#) rond communicatie over eten en gewicht: zie [www.eetexpert.be/aanbevelingen](http://www.eetexpert.be/aanbevelingen) of mail naar [secretariaat@eetexpert.be](mailto:secretariaat@eetexpert.be) voor feedback bij je geplande campagne.

Voor [inspiratie](#) om concrete acties uit te werken: zie [www.gezondleven.be/sectoren/gezonde-school](http://www.gezondleven.be/sectoren/gezonde-school) (Vlaams Instituut Gezond Leven)