

**Te veel, te weinig, te vet, te gezond. 1 kind op 7 heeft in de lagere school overgewicht. De helft van de meisjes in het secundair slaat aan het diëten. 1 meisje op 10 heeft al gedrag vertoond dat wijst op eetstoornissen. Waarom beheersen die kilo's zo hun jonge leven? Klasse voor Ouders vroeg het aan An Vandeputte, eetexperte. Ze schotelt ouders meteen zelf vijf vragen voor.**

## 1 Sport en eet je om af te vallen?

**An Vandeputte:** «Je moet even stil staan bij je eigen houding, want als ouder sta je model voor je kind. Eet en beweeg je alleen in functie van de weegschaal? Of zijn eten en bewegen gewoon gezonde middelstjes om je goed te voelen? Tegenwoordig lijkt gezondheid alleen nog maar om gewicht te draaien, terwijl een normaal gewicht geen garantie is voor een gezonde levensstijl. Een kind dat fit is en zich goed in zijn vel voelt, dat is een gezond kind.»

## 2 Geef jij je kind zelfvertrouwen?

**An Vandeputte:** «Zelfvertrouwen beschermt kinderen tegen eet- en gewichtsproblemen. Hoe kijkt je kind naar zichzelf? Hoe streng is het voor zichzelf? Kinderen zoeken hun weg, vergelijken, schatten in hoe ze zelf zijn. Onzekere tieners voelen zich dan wel eens niet goed genoeg. Ze beginnen te diëten of eten hun gevoelens weg. Dat kan leiden tot overgewicht, eetbuien, braken, extreem diëten. Beklemtoon waar je kind goed in is, leer het over moeilijke gevoelens praten, moedig het aan om nieuwe dingen uit te proberen. Zo versterk je de positieve kijk op hemzelf. Daarom is een thuisomgeving waar een kind op een of andere manier zijn talent kan uitspelen, beter dan eentje waar het altijd moet presteren.»

## 3 Spiegel jij je aan echte mensen?

**An Vandeputte:** «Het gewicht van modellen in tijdschriften ligt 25% lager dan dat van een normale vrouw. Er vallen hongerdoden op de catwalk. Het schoonheidsideaal in de media geeft ons de indruk dat we maar mooi en succesvol zijn, als we slank zijn. Een jongen of meisje dat zichzelf maar niks vindt, zal slank zijn aangrijpen om te bewijzen wat hij of zij wél kan. Of zal vluchten in een geheime vreetbui en zich nadien een nog grotere mislukking voelen. Tieners spiegelen zich aan bijgewerkte foto's van onbe-



staande mensen. En aan hun ouders. Spiegel jij je aan échte mensen? Weten jij en je kind hoe de media modellen opsmukken? Kan je zelf positief naar je eigen lichaam kijken en naar dat van anderen? Mensen die zich goed voelen, zien er ook goed uit. Het is niet het omgekeerde.»

## 4 Wat zit er in je voorraadkast?

**An Vandeputte:** «Eten of net niet willen eten levert hevige discussies op aan tafel. Wat een kind aan energie nodig heeft, hangt af van de leeftijd. Een doorschietende puber heeft meer nodig dan een volwassene. Een kind kent periodes van groei

en van 'rust': het zal niet altijd evenveel behoefte hebben aan energie. Eetlust of niet, intussen kijkt zoon- of dochterlief wel naar jouw bord. Eet jij alles zelf? Ben jij 'lief' voor je lichaam door het regelmatig goede energie uit fruit, groenten, bruin brood, kaas te geven? Zonder dat je je schuldig voelt voor een stuk taart? Alle voeding kan. Er is geen 'goed' of 'slecht' voedsel, maar het één heb je meer nodig dan het andere. Afwisseling is het sleutelwoord.»

## 5 Zit je graag aan tafel?

**An Vandeputte:** «Een vast eetpatroon is de beste gewoonte die je je kind kan aanleren.



# WAT DENK JIJ OVER GEWICHT EN FIGUUR? DOE DE TEST

Als ouder ben je een belangrijk voorbeeld voor je kind. Je beïnvloedt, zonder dat je het weet, de houding van je kind. Hoe sta je zelf tegenover gewicht en figuur? Zet een cijfer van 0 (= nooit) 1 (=weinig) 2 (=soms) 3 (=geregeld) tot 4 (= vaak) voor elke uitspraak.

- Als je traint, doe je dat om je eten te 'verteren', of om je gewicht te beheersen.
- Hoe vaak weeg jij je?
- Als je in contact bent met erg dikke mensen, beleef je dat als negatief.
- Je bewondert slanke mensen en wil zelf ook slank zijn.
- Sta je vaak voor de spiegel om naar je figuur te kijken?
- Je kleedt je anders dan je zou willen om bepaalde lichaamsdelen te verdoezelen.
- Activiteiten die je leuk vindt, doe je niet, omdat je dan je lijf niet moet laten zien.
- Je gebruikt voedsel om jezelf of anderen te troosten.
- Je gewicht en eten bepalen hoe je over jezelf denkt.
- Je gebruikt de woorden 'dik' en 'vet' als je iemand wil uitschelden.

(Tel de cijfers op. Scoor je meer dan 26 punten? Stel je vragen bij je eigen houding.)

*Deze test gebruikt An Vandeputte in haar vormingen op scholen. Met de vzw eetexpert.be bouwt ze een kenniscentrum uit over eet- en gewichtsproblemen. Kijk op [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be) voor meer informatie.*

*Ook scholen zijn bekommerd en stimuleren gezonde eet- en beweegmomenten. Alle Vlaamse leraren krijgen hierover deze maand een stappenplan en deze test. Om eten en bewegen op school en thuis op elkaar af te stemmen.*

Dat betekent drie maaltijden op vaste tijdstippen, dus ook een ontbijt, met twee keer een tussendoortje (fruit, groenten, een koek). Je lichaam moet regelmatig energie krijgen. Ongeveer om de drie uur, maar je maag moet af en toe ook kunnen rusten. Met een mooi bord, veel variatie en voldoende tijd om samen rond de tafel te zitten, wordt eten een gezellige manier om gezond te genieten. Net als sporten. Sporten om calorieën te verbranden, kan aanzetten tot eetgestoord gedrag. Leg daarom geen verband tussen eten en bewegen. Je sport en beweegt om je fit te voelen. Ook in je hoofd.»

## «LORE (13) WIL VERMAGEREN. WAT NU?»

**In de puberteit zoeken pubers zichzelf in muziek, kleding, een andere leefschema en ander 'eten'. Ze worden plots vegetariër of gaan lijnen. Als je daar veel aandacht aan besteedt of er meteen een drama van maakt, kan je een eetprobleem in de hand werken.**

### Wat doe je best wel?

- » Probeer eerst een goed zicht te krijgen op wat je kind niet (meer) doet: heeft het nog goede contacten met vrienden, durft het nog persoonlijke dingen te bespreken, voelt het zich ergens goed in? Of zondert het zich steeds meer af?
- » Zijn er andere veranderingen in eetgedrag (smoesjes om niet mee te moeten eten, eten dat

verdwijnt, heel lang kauwen, extreem veel sporten of drinken), op lichamelijk vlak (gewichtveranderingen, koude of blauwe handen, bleek zien, flauwvallen)?

- » Als je ongerust bent, praat er dan discreet over met vrienden, je huisarts, de school of het CLB. Herkennen zij hetzelfde? Aarzel dan niet om gespecialiseerde hulp in te schakelen. Via eten proberen sommige tieners een probleem op te lossen: onaangename seksuele ervaringen, een afkeer van hun lichaam... Maar het kunnen ook pesterijen op school zijn, het verlies van een belangrijke persoon, conflicten in het gezin, grote prestatiedruk op school of in de sportclub, zich minderwaardig voelen of een gebrek aan erkenning.