

Gezond gewicht

Een gezonde basis voor 6 tot 12 jaar



7
gezonde
gerechten

'Wie het eerste beneden is!'



Rosa

De favoriete hobby's van Rosa Warning (bijna 10 jaar) zijn tekenen, dansen en hockeyen.

FLOOR

Floor Jacobs (bijna 11 jaar) zit op atletiek en hockey en speelt piano. Ze bakt heel graag koekjes.

Het is een fantastische zomerdag en het park heeft heel veel leuke plekjes. Boomstronken waar je op kunt klimmen, een berg waar je keihard met z'n allen vanaf kunt rennen. Een speeltuin met gave glijbanen en reuzenschommels. Tussendoor hebben Ties, Floren, Rosa, Yesse en Floor maar heel even tijd om wat te eten en te drinken. Ze hebben net de kabelbaan ontdekt en die moeten ze allemaal proberen.



Floren

Floren van Barlingen (8 jaar) is gek op tekenen, knutselen, spelletjes doen op de computer, skeeleren en tennis.

Yesse

Yesse Winkel (6 jaar) houdt van zwemmen, buiten spelen met z'n vrienden, in de bossen fietsen, filmpjes kijken en Pokémon.

Ties Prins

Ties Prins (8 jaar) houdt van lezen, tv-kijken en tekenen en gaat buiten het liefst op zoek naar beesten.

Goede voeding

Ontbijten móet, elke dag

Pagina 6

Lekker bewegen

Op de fiets naar school

Pagina 12

Gezond gewicht

Drie maaltijden per dag

Pagina 16

Lekker en gezond

Heel erg lekkere recepten

Pagina 20

Ken je de andere informatieve brochures van de Nederlandse Zuivel Organisatie al? Bijvoorbeeld de brochure 'Gezond Gewicht volwassenen'? Je kunt ze bestellen via www.zuivelonline.nl of bel 079 - 3430330.



Postbus 165
2700 AD Zoetermeer
Telefoon 079-3430330
www.zuivelonline.nl

www.nvdietist.nl



**NEDERLANDSE VERENIGING
VAN DIËTISTEN**

VOORWOORD

Iedereen weet wat gezond is, zelfs een kind van zes! En toch worden kinderen steeds dikker. Wat gaat er fout? Eten we niet gevarieerd genoeg? Snoepen kinderen misschien te veel of ligt het aan te weinig bewegen? In deze brochure lees je alles over gezond eten, lekker bewegen en hoe je mét je kind kiest voor een gezonde leefstijl. Draai je de brochure om, dan lees je alle informatie over een gezond gewicht voor tieners. En vanaf pagina 20 vind je zeven superlekkere en verantwoorde gerechten.



Meer weten
over gezonde voeding
& bewegen en een
gezond gewicht? Kijk op:
www.zuivelonline.nl

DE DESKUNDIGEN

Huisarts Kees de Visser (35) maakt sinds twee jaar deel uit van een groepspraktijk in Urk met drie collega's. Op Urk wonen relatief veel jongeren, vijftig procent van de bevolking is onder de 25 jaar. Recentelijk deed Kees de Visser op Urk onderzoek naar hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Kees is vader van drie kinderen tussen de vier en de negen jaar.



Diëtist Berdien van Wezel (45) heeft een eigen praktijk in een gezondheidscentrum in Den Haag. Zij werkte mee aan het tv-programma *Door dik en dun* en ontwikkelde mede het protocol voor de beroepsvereniging. Ook schreef ze werkboekjes voor kinderen over een gezond leefpatroon. Berdien heeft twee zoons van veertien en twaalf jaar.



Bewegingsdeskundige Ilse Thijssen (26) werkte ruim vier jaar als vakdocent lichamelijke opvoeding op een basisschool en op een middelbare school. Nu is ze sportconsulent en projectleider onderwijs bij de Gelderse Sport Federatie. Daarnaast is Ilse motorisch remedial teacher. 'Hiermee spijker ik kinderen bij die een motorische achterstand hebben opgelopen. Belangrijk, want je goed en soepel bewegen is iets wat je jong moet leren, om er een leven lang van te profiteren.'



Remy Hirasig (56) is kinderarts, jeugdarts en wetenschappelijk onderzoeker bij TNO. Hij schreef wetenschappelijke artikelen en boeken, onder meer over overgewicht bij kinderen. Sinds 2000 is hij hoogleraar aan het VUmc/ EMGO instituut in Amsterdam en is hij voorzitter van het Kenniscentrum Overgewicht.



Goede voeding



*Ontbijten móet,
zeker als je kind
aan de mollige
kant is*

Over goede voeding

Petra (moeder van Ties): 'Ik ben hun moeder, dus ik bepaal wat ze eten. Ik laat de kinderen wennen aan zoveel mogelijk smaken.'

Rukiye (moeder van Rosa): 'Ze eten goed, maar het zijn wel enorme snoepers. Ik probeer dat in de hand te houden. Zelf ben ik trouwens ook niet heilig. Ik kom uit een Turkse eetcultuur en ben dol op lekkere hapjes.'

Hannie (moeder van Yesse): 'Op school is snoep in de overblijftrommel verboden. Prima regel. Utdelen met verjaardagen mag natuurlijk wel.'

Anouk (moeder van Floor): 'Ik vind het belangrijk dat ze leren wat gezond en ongezond is, én wat genieten is.'

Robert (vader van Floren): 'Onze kinderen zijn goede eters. We eten zoveel mogelijk biologisch en maken zelf pizza's en pasta's met veel verse groenten.'

De cijfers: kinderen worden steeds dikker

Hoe komt het toch dat steeds meer kinderen te dik zijn? Het antwoord is simpel: kinderen eten steeds meer en bewegen steeds minder. Maar kinderen eten niet meer boterhammen dan vroeger en ook niet meer sperziebonen of vissticks. Waar het mis gaat is dat er steeds meer snoep, dranken met suiker en snacks worden gegeten. De afgelopen jaren is het aanbod van lekkernijen steeds groter geworden. Wie in de supermarkt rondloopt, denkt soms dat hij in luilekkerland is. Heel langzaamaan hebben koekjes en snoepjes gezonde boterhammen en gezonde appels verdrongen. En cola en frisdrank hebben de plaats ingenomen van melk, thee en water. En al die lekkernijen bevatten heel veel calorieën.

Maak tijd voor aandacht

In 2004 was in Nederland 13 procent van de jongens te zwaar (een op de acht) en bijna twintig procent van de meisjes (een op de vijf). Dat is een verdubbeling ten opzichte van metingen in 1997. Diëtist Berdien van Wezel heeft dagelijks te maken met kinderen die te zwaar zijn of te dik dreigen te worden. Samen met de ouders bekijkt ze waar het fout gaat. Ze vertelt: 'Kinderen mogen veel meer snoepen dan vroeger. Ouders zijn minder streng, vinden snel iets goed. Ik denk dat het hoog tijd wordt dat ouders weer gaan opvoeden. Dat klinkt ouderwets, maar er is niets mis met samen aan tafel eten, niet onbepaald limonade drinken en één koekje bij de thee. Ouders zijn verantwoordelijk voor het gewicht van hun kinderen. Gezond leven begint met aandacht hebben voor elkaar. Dus niet: even snel iets in de magnetron opwarmen, maar tijd maken om te koken en een lekkere salade te maken. Zorg voor rust en regelmaat. Creeër vaste tijdstippen waarop je eet, theedrinkt en naar bed gaat. Kinderen die te laat gaan slapen hebben een verstoorde eetlust. Regels maken het drukke leven eenvoudiger. En als je er zelf niet uitkomt, is het helemaal niet gek om naar de diëtist te stappen. Die kan je heel goed helpen om een 'nieuw leven' inclusief gezond eten te beginnen.'



DIËTIST

Berdien van Wezel

over het belang van ontbijten

'Een van de redenen waarom kinderen te dik zijn, is omdat ze 's morgens niet of nauwelijks ontbijten. Wat gebeurt er namelijk als je maag niet is gevuld? Dan krijg je om tien uur gierende honger en stil je die honger met... koek of snoep. Voor kinderen in de groei is het uitermate belangrijk dat ze gewoon drie maaltijden op een dag gebruiken: een stevig ontbijt, een goede lunch en 's avonds een warme maaltijd met verse groente, aardappelen, rijst of pasta en een stukje vlees of vis. Dat plus twee à drie tussendoortjes en de dag is alweer om. Snoepen en snacken is bij dit ritme niet nodig, je kind zal namelijk geen trek hebben en dus geen overbodige, 'loze' calorieën binnenkrijgen. Van ontbijten wordt een kind dus niet dik! Integendeel, een kind dat te zwaar is, moet juist ontbijten, dat is het beste begin van de dag. Een boterham of een kommetje yoghurt met muesli zet bovendien de 'thermostaat' van het lichaam aan, waardoor de verbranding goed op gang komt. En voor ouders geldt natuurlijk dat zij het goede voorbeeld geven en ook aan tafel schuiven om samen de dag te beginnen.'

Terug naar de basis

Is het heel ingewikkeld om terug te keren naar die gezonde basis? Heel makkelijk is het niet, maar met een flinke dosis gezond verstand kom je al een heel eind. Belangrijk is dat kinderen zich aan het ritme van drie maaltijden per dag te houden. Met een goed ontbijt, een gezonde lunch (zie ook bladzijde 10) en een voedzame avondmaaltijd plus twee à drie gezonde tussendoortjes krijgen kinderen alle belangrijke bouwstoffen binnen die ze nodig hebben. En... neemt de behoefte aan snoepen en snacken af. Spreek met je kind af dat hij niet zonder overleg snoep pakt en dat frisdrank hoort bij speciale gelegenheden. Drink voortaan water, halfvolle melk, thee zonder suiker of light frisdrank. Van die laatste niet meer dan drie glazen per dag vanwege de zoetstoffen.

Dagelijks op het menu

4 tot 8 jaar

3-4 sneetjes brood

100-150 gram aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten

100-150 gram groente (= 2-3 groentelepels)

1,5 stuks fruit

400 ml melk(producten)

1/2 plak kaas

60-80 gram vlees(waren), vis, kip, ei of een vleesvervangend product

30-35 gram halvarine, margarine, boter, olie

1 liter drinken (inclusief melk)

9-13 jaar

4-5 sneetjes

150-200 gram

150-200 gram

2 stuks

600 ml

1 plak

80-100 gram

35-40 gram

1-1,5 liter

Let op dat je kind elke dag voldoende brood, groente en fruit eet. Die bevatten allemaal gezonde vezels. Op momenten van grote trek, is een boterham of een stuk fruit dan ook een gezond tussendoortje.

Tien-uurtje?

Kinderen die 's morgens goed ontbijten, hoeven om tien uur niets te eten, hun buik is gewoon nog gevuld. Het is

dus niet nodig een koek mee te geven naar school. Al was het maar omdat koeken veel calorieën bevatten. Geef je kind wel iets te drinken mee. Als je kind een kleine ontbijter is, heeft hij misschien wel zin in een boterham.

Schoolmelk

Op 3000 basisscholen drinken kinderen elke schooldag schoolmelk. Meestal is dat halfvolle melk, soms is er ook keuze uit volle melk, drinkyoghurt en chocolademelk. De school – en dus de ouders – bepalen of er schoolmelk wordt aangeboden. Doet jullie school nog niet mee? Maak andere ouders enthousiast en kijk op www.schoolmelk.nl voor meer informatie.



Prima basis: pistoletje met kaas.





Goed lunchen, zo doe je dat

Basisschoolkinderen zijn de hele dag bezig met leren en spelen en moeten gezond eten. Dat zorgt voor goed werkende hersenen én een gezond gewicht. Hieronder drie goed gevulde overblijffrommels die alle bouwstoffen bevatten die je kind nodig heeft. De lunches zijn ontwikkeld voor verschillende leeftijdsgroepen. Dat betekent dat een ouder kind soms iets meer mag nemen, bijvoorbeeld een extra boterham.

Overblijffrommel 1:

- 1 à 2 sneden zonnepittenbrood met magere smeerkaas en geraspte wortel
- 1 rijstcracker dun besmeerd met (kruiden)boter
- 1 flesje smoothie van sinaasappel en kiwi.



Overblijffrommel 2:

- 1 à 2 sneden volkorenbrood dun besmeerd met boter met plakjes van 1 gekookt ei en tuinkers
- 1 bekertje magere kwark gemengd met aardbeien
- 1 glas sinaasappelsap.

Overblijffrommel 3:

- 1 volkorenbroodje (pistolet) dun besmeerd met boter met 30+ kaas en plakjes komkommer
- 1 plakje volkoren ontbijtkoek
- 1/2 bakje kerstomaatjes
- 1 beker halfvolle melk.



Een héérlijk zondagochtend-ontbijtje...

...is niet te versmaden, maar bevat vaak wel veel meer calorieën dan het ontbijt door-de-weeks. Luxe broodjes en lekkere spreads voor op brood zijn vetter dan volkoren boterhammen met mager beleg. Neem dus niet elke zondag zo'n ontbijt, maar houd het wat eenvoudiger.

Waar het mis gaat...

Diëtist Berdien van Wezel: 'Eén van de dingen waar het mis gaat met basisschoolkinderen die te zwaar zijn, is dat ze te veel eten op feestjes.

Hou het thuis wat betreft snoep zo gewoon mogelijk. Kinderen krijgen elders al vaak genoeg extra's. Er is bijna elke week een kind jarig dat trakteert, er zijn verjaardagen, bezoekjes aan vriendjes en opa's en oma's. Als je het thuis sober houdt, kan je kind op een feestje wel wat lekkers eten.

Waarom kinderen in de groei zuivel nodig hebben

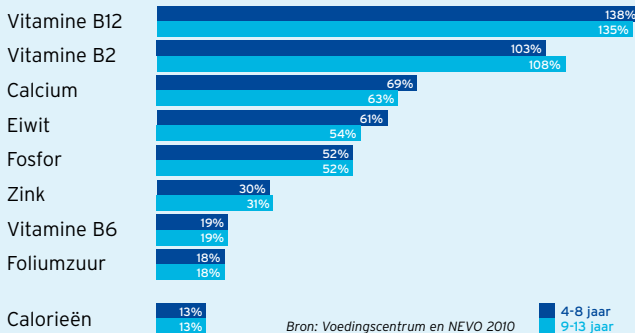
In melk zitten belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwitten, calcium en B-vitamines. Kinderen in de groei hebben deze voedingsstoffen hard nodig, vooral voor de ontwikkeling van sterke botten.



Van spelen krijg je dorst

Calorieën & de belangrijkste voedingsstoffen in melk

De belangrijkste voedingsstoffen in melk zijn eiwit, calcium, zink, fosfor, foliumzuur en de vitamines B2, B6 en B12. Hoeveel van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid van deze voedingsstoffen levert 400 ml halfvolle melk op voor 4-8 jarigen? En 600 ml halfvolle melk voor 9-13 jarigen?



Lekker bewegen

*Buitenspelen?
Elke dag!
Dan beweegt
je kind
voldoende*

Over lekker bewegen

Hannie (moeder van Yesse): 'We wonen in een dorp en Yesse speelt altijd buiten. Sinds twee weken zit hij ook - heel cool - op streetdance.'

Petra (moeder van Ties): 'Wij wonen in de stad en de kinderen kunnen niet zonder begeleiding naar buiten. Maar Ties is niet zo'n buitenspeler. Die zit het liefst in een hoekje met een boek. Sinds kort zit hij op atletiek. Als hij er is, vindt hij het leuk, maar voor het zover is...'

Anouk (moeder van Floor): 'Ik sport zelf veel en de kinderen doen me na. Floor gaat naar tennis, hockey en atletiek. De woensdagen en zaterdag zijn altijd gevuld.'

Robert: 'Floren skeelert en gaat binnenkort tennissen. We hebben heel beweeglijke kinderen, ze zitten nooit stil. Ik maak me totaal geen zorgen of ze wel voldoende bewegen.'

Leuk!

Bewegen is leuk. En als je te zwaar bent, voel je je door lekker te rennen en te spelen al snel beter. Meer bewegen zorgt immers voor meer conditie. Ouders die zelf inactief zijn en het liefst blijven zitten, geven natuurlijk niet het goede voorbeeld. Dus ouders: uit die stoel en naar buiten. Ook als het regent, want we gaan niet tuttig doen. Op zondag lekker naar het bos of het strand en lopen maar. Ouders die enthousiast zijn brengen dat over op hun kinderen. En als je eenmaal de smaak te pakken hebt, wordt bewegen steeds makkelijker. Misschien ontdekt je kind wel dat hij een bepaald spel heel erg leuk vindt en wil hij graag op een sportclub. Doen!

Moet mijn kind op een sport?

Je hebt kinderen die nooit stilzitten en kinderen die wat minder beweeglijk zijn. Voor hen kan een sport een extra stimulanus zijn. Als je kind lid is van een sportclub, beweegt het in ieder geval al twee keer per week lekker actief.



Beweeglijke kinderen die elke dag al ravotten en voetballen hoeven niet per se op een club. Behalve natuurlijk als ze het heel graag willen. Sporten is namelijk niet alleen goed voor de lichamelijke ontwikkeling maar ook voor de intelligentie en de sociale ontwikkeling. Kinderen leren delen, winnen en verliezen, samenwerken en problemen oplossen.

Buitenspelen? Elke dag

Na een hele dag in de klas zitten, is het tijd voor beweging. Stuur je kind naar buiten. Elke dag een uur buitenspelen is hartstikke gezond: kinderen maken lol, en komen binnen met rode wangen en een gezonde eetlust.

Wist je dat...

... kinderen tegenwoordig pas als ze acht jaar zijn alleen naar school fietsen of lopen? Vroeger gebeurde dat al als kinderen zes waren. Kinderen worden veel vaker met de auto gebracht waardoor ze een stuk minder bewegen.



Ties weet het zeker: hij is de sterkste



BEWEGINGSDESKUNDIGE

Ilse Thijssen

over waarom sporten belangrijk is

'Alléén sporten helpt niet tegen overgewicht. Het is de combinatie minder eten en meer bewegen die effect heeft. Hoeveel kinderen moeten bewegen is simpel: elke dag minstens een uur. En twee keer per week moet dat uur 'sport' zijn. Dan moeten kinderen zich dus echt inspannen. Zweeten, hijgen, rode hoofden... dat werk. Voor kinderen die te zwaar zijn geldt: anderhalf uur per dag bewegen. Wát je kind doet, maakt eigenlijk niet uit. Voetballen op het veldje voor de deur, door het bos rennen op zoek naar de schat of lekker hard zwemmen, het is allemaal goed. Is één per dag bewegen veel? Dat valt reuze mee als je even doordenkt. De winst is te halen uit heel gewone dagelijkse dingen. Veel ouders brengen hun kinderen uit gemakzucht met de auto naar school, vriendjes en clubs. Laat de auto voortaan staan en ga lopen of fietsen! Laat je kinderen zoveel mogelijk buitenspelen, tussen de middag en na school. In veel BSO's gebeurt ook van alles wat met bewegen te maken heeft. Speurtochten door de wijk, bal- en tikspelletjes waarbij kinderen zich de benen uit het lijf lopen. En woon je in de stad waar buitenspelen niet altijd kan? Binnen kun je ook uren dansen, jumpen of twister spelen.'



Ja, die Floren kan heel goed skaten!

Het leukste om te doen...

... vinden kinderen tussen de zes en twaalf jaar:

1. Tv kijken
2. Buitenspelen
3. Gamers
4. Internetten
5. Sporten bij een club

Bron: Young 2006

Computeren

Zorg ervoor dat je kind niet te lang achter de computer of de televisie zit. Niet alleen beweegt hij dan niet, maar er wordt vaak ook extra gesnoept. Dubbelmis dus! Veel kinderen gaan 'even' computeren om daarna buiten te gaan spelen. Maar eenmaal achter het beeldscherm zitten ze er tot het avondeten. Dat is te lang. Maak de deal: eerst een uur buitenspelen, daarna een uur computeren. En: maximaal twee uur per dag achter het beeldscherm. Vergeet niet dat ze op school ook al computeren!

Meer weten
over gezonde voeding
& bewegen?
www.zuivelonline.nl

Een gezond gewicht

*Pas op dat
tussendoortjes
de maaltijden
niet gaan
vervangen*

Over gezond gewicht

*Petra (moeder van Ties):
'Ties heeft altijd trek.*

*Dat was als baby al zo.
We eten thuis bewust en
gezond en snoepen bijna
niet. Ik geef de kinderen
weinig tussendoortjes.*

*Daar wennen ze aan. Zo
hoef ik ook geen moeder
te zijn die altijd nee zegt.'*

*Rukiye (moeder van
Rosa): 'Over snoepen
hebben we regels: uit
school één koekje en één
snoepje. Het is maar wat
ze gewend zijn.'*

*Anouk (moeder van
Floor): 'Wij hebben
gewoon weinig snoep
in huis. Als ze behoefte
hebben aan zoet, probeer ik het eerst met
fruit op te lossen.'*

*Robert (vader van
Floren): 'Voor snoepen
geldt bij ons: elke dag
na school mogen ze wat
kiezen uit de trommel.
En als je honger hebt,
pak je een banaan.'*

Moet mijn kind op dieet?

Nee, kinderen hoeven niet op dieet als ze te zwaar zijn. Wél moeten er regels opgesteld worden: minder snoep, minder vet eten en meer bewegen, anders verandert er niets. Het is namelijk een al te makkelijk fabeltje dat 'ze er wel overheen groeien'. Helemaal niet! De kans dat dikke kinderen dikke volwassenen worden is erg groot. Voorkom dat. Kinderen andere eet- en leefgewoontes aanleren is veel makkelijker dan bij volwassenen. Diëtist Berdien van Wezel maakt met kinderen die te zwaar zijn samen een voedingsadvies. Ze vertelt: 'Ook met kinderen van acht en negen jaar kun je heel goed praten over wat gezond is en wat ongezond. Zij weten waar ze de fout in gaan en welke etenswaren beter van het lijstje geschrapt kan worden. Door samen met een kind een eetschema te maken, motiveer je ze en geef je ze zelfvertrouwen. Zo neemt de kans toe dat ze een periode niet aankomen en wel in de lengte groeien. Zo groeien kinderen vanzelf in een gezond gewicht.'

De Gezond-gewicht-check: de BMI-tabel

De Body Mass Index (BMI) is een getal dat aangeeft of je kind het juiste gewicht heeft. Zo maak je de som: deel het gewicht van je kind in kilo's door de lengte in meters in het kwadraat. Op pagina 19 staan 'gezonde waarden'. Scoort je kind hoger, dan is hij te zwaar, scoort hij lager, dan is hij aan de lichte kant.

Snoepen: wat mag, wanneer en hoeveel?

Alle kinderen houden van snoep en snoepen verbieden omdat je kind aan de zware kant is hoeft niet. Wél is met mate snoepen belangrijk: kinderen die de hele dag zoetigheid kauwen krijgen slechte tanden en worden te dik. Kies een of twee vaste momenten per dag. Bijvoorbeeld na school en 's avonds rond koffietijd. Dán is het tijd voor iets lekkers, snoepen blijft dan speciaal en wordt geen gewoonte.

In plaats van chocola en chips...

... zijn er tussendoortjes die veel minder calorieën leveren. Twee à drie keer per dag mag je kind best een tussendoortje. Heel gezond is bijvoorbeeld een handje cherry-



HUISARTS

Kees de Visser

over de gevolgen van overgewicht

'Overgewicht bij kinderen heeft vooral sociale gevolgen: ze worden eerder gepest en ze hebben vaker een negatief zelfbeeld. Ook zijn er vaak huidproblemen, klachten aan de gewrichten en aan de luchtwegen. Maar de échte problemen ontstaan als het overgewicht niet wordt aangepakt en je basisschoolkind straks een dikke puber is en daarna een dikke volwassene. Dan neemt de kans op type 2 diabetes met grote sprongen toe. Deze 'ouderdomssuikerziekte' vergroot de kans op hart- en vaatziekten, laat de bloeddruk stijgen en zorgt voor cholesterolafwijkingen. Mensen met diabetes 2 gaan gemiddeld tien jaar eerder dood dan gezonde mensen en voornamelijk aan hart- en vaatziekten. Het is echt een rotzieke die je kwetsbaar maakt! Overgewicht bij kinderen heeft dus grote gezondheidsrisico's voor de toekomst. Het is onzin dat kinderen hun 'kindervet' vanzelf kwijtraken en het is ook niet waar dat het 'erfelijk' is. De aanleg is er misschien, maar kinderen worden te dik door een verkeerde leefstijl: te veel snoep, te veel cola en te weinig bewegen. Aanpakken dus!'



tomaatjes, een paar snackkommertjes, een soepstengel, een schaalte verse fruit salade, een beschuitje met aardbeien, een crackertje met een plakje magere kaas, een fruitsmoothie of een glas magere yoghurt vermengd met vruchtensap. Ook een biscuitje, een plakje ontbijtkoek of een granen-koekje zijn goede tussendoortjes. Houdt je kind meer van hartig? Kies dan voor een handje pittige rijstzoutjes, een schaalte popcorn of een paar zoute stokjes. Gezonde keuze genoeg, maar let wel op de hoeveelheid!

Wist je dat...

... kinderen die borstvoeding hebben gehad minder kans hebben om later overgewicht te krijgen? Borstbaby's leren goed luisteren naar het signaal 'mijn buikje is vol'. Ze houden immers op met drinken als dat het geval is. Daar hebben ze de rest van hun leven profijt van.

Hulp nodig?

Op gewicht blijven of misschien wel afvallen is niet makkelijk. Soms kunnen je kind en jij wel een steuntje in de rug gebruiken. De diëtist is daarvoor de aangewezen persoon. Maak gerust een afspraak voor een gesprek. Op www.nvdietist.nl vind je adressen van een diëtist bij jou in de buurt.



HOGLERAAR JEUGDGEZONDHEIDSZORG

Remy Hirsing

over het gevaar van grazen

'Kinderen groeien goed en hebben een gezond gewicht als de groeicurve van het consultatie bureau netjes en gelijkmatig een stijgende lijn vertoont. Gewicht en lengte van een kind moeten kloppen. Toch zijn veel kinderen te zwaar. Een van de redenen is dat kinderen te veel 'grazen': in plaats van drie maaltijden per dag geven hun ouders ze steeds weer iets te eten of te drinken. Dat begint al als ze nog in de buggy zitten: een krentenbol bij de bakker, een plak worst bij de slager en de hele dag limonade zuigen uit een fles. Kinderen leven dan op tussendoortjes in plaats van op echte maaltijden. Natuurlijk hebben ze dan steeds trek in lekkers. Wist je dat de hoeveelheden frisdrank per hoofd van de bevolking in vijftiengint jaar tijd is verdubbeld? We drinken per jaar per persoon zo'n 113 liter weg! Liefst voor de televisie. Maar een glas cola bevat maar liefst drie klontjes suiker! Het is tijd om weer terug te keren naar ouderwetse regelmaat: eet drie keer per dag met elkaar aan tafel, snoep verstandig en beperk het computeren. En natuurlijk blijf je vooral lekker bewegen.'



Jongens Gezond gewicht

Leeftijd	BMI waarden
6	13,15 - 17,55
7	13,08 - 17,92
8	13,11 - 18,44
9	13,24 - 19,10
10	13,45 - 19,84
11	13,72 - 20,55
12	14,05 - 21,22

Meisjes Gezond gewicht

Leeftijd	BMI waarden
6	12,93 - 17,34
7	12,91 - 17,75
8	13,00 - 18,35
9	13,18 - 19,07
10	13,43 - 19,86
11	13,79 - 20,74
12	14,28 - 21,68

Meer weten
over gezond gewicht?
www.zuivelonline.nl

RECEPTEN

250 gram aardbeien

4 sneetjes grof volkorenbrood

20 gram halfvolle boter

4 plakjes kipfilet (vleeswaar)

4 glazen halfvolle melk à

150 ml

Bevat per eenpersoonsportie:

285 kcal, 21 g eiwit, 8 g vet,

34 g koolhydraten

1 blikje ananasstukjes

(220 gram)

½ liter magere melk

Bevat per eenpersoonsportie:

95 kcal, 5 g eiwit, 2 g vet,

6 g koolhydraten

Aardbeien boterhammetje

Ontbijt • Bereidingstijd: 10 minuten

- Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
- Snijd ze in plakjes.
- Besmeer het brood dun met boter.
- Leg er de kipfilet op en verdeel er de aardbeienplakjes over.
- Geef er een glas halfvolle melk bij.

Ananasshake

Tussendoortje • Bereidingstijd: 5 minuten

- Giet de ananasstukjes af en bewaar het vocht.
- Pureer de stukjes met een staafmixer en voeg al roerende de melk en twee eetlepels ananassap toe.
- Giet de shake in vier hoge glazen.



Alle gerechten zijn voor 4 personen, behalve wanneer anders vermeld. De gerechten zijn ontwikkeld voor verschillende leeftijdsgroepen. Dat betekent dat een ouder kind best iets meer mag nemen. Bijvoorbeeld extra groente of sla, een extra boterham of een extra aardappel.

Knabbeltrommeltje

Tussendoortje voor 1 persoon • Bereidingstijd: 10 minuten

- Was de komkommer, snijd doormidden en daarna in halve plakjes.
- Maak de radijsjes schoon. Was het paprikaatje en de kerstomaatjes.
- Doe de groenten in een trommeltje.
- Doe de toast in een zakje en leg het bij de groenten.
- Doe de smeerkaas in een klein, af te sluiten bakje en zet het in het trommeltje.
- Dip de groenten en de toast in de smeerkaas en drink er een glas halfvolle melk of karnemelk bij.

1 stukje komkommer

8 radijsjes

1 kleine paprika

3 kerstomaatjes

2 geroosterde volkoren

boterhammen

30 gram magere smeerkaas

1 glas karnemelk

Bevat per eenpersoonsportie:

150 kcal, 12 g eiwit, 3 g vet,

19 g koolhydraten



RECEPTEN

4 eetlepels magere yoghurt

2 eetlepels magere slasaus

1 eetlepel kerriepoeder

zout en peper

250 gram volkorenmacaroni

300 gram broccoliroosjes

400 gram tilapia

20 gram boter

1 rode paprika, in blokjes

½ rode ui, in blokjes

Bevat per eenpersoonsportie:

365 kcal, 28 g eiwit, 9 g vet,

43 g koolhydraten

Pastasalade met vis

Hoofdgerecht • Bereidingstijd: 20 minuten

- Meng de yoghurt met de slasaus, kerriepoeder en zout en peper naar smaak. Laat het tot gebruik in de koelkast staan.
- Kook de volkorenmacaroni in water met zout beetgaar en laat deze afkoelen.
- Kook de broccoliroosjes in 3 minuten beetgaar.
- Snijd de tilapia in reepjes en bestrooi deze met zout en peper. Verhit de boter in een koekenpan en bak de tilapia in 3 à 4 minuten goudbruin en gaar.
- Meng de macaroni in een grote kom met de broccoli, paprika, ui en tilapia en schep er de saus door. Laat de salade tot gebruik in de koelkast afkoelen.
- Lekker met een wortelsalade.



Wrap met knapperige groenten en kip

Hoofdgerecht • Bereidingstijd: 15 minuten

- Bestrooi de kipfiletblokjes met zout en peper.
- Verhit de boter in een koekenpan en bak de kipfilet goudbruin en gaar.
- Snijd de ui en de paprika in kleine blokjes. Snijd de tomaten doormidden en verwijder de zaadjes. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de komkommer, snijd doormidden verwijder de zaadlijsten met een theelepeltje. Snijd de komkommer in blokjes. Meng de groenten met de rozijnen en de kipfilet.
- Roer de quark los en meng er de tomatenketchup, paprikapoeder, kaneel en zout en peper naar smaak door.
- Verdeel het kipfiletmengsel over de tortilla's en schep er de quark op. Vouw de tortilla's dicht.
- Geef er een groene salade bij.

*500 gram kipfilet in blokjes
zout en peper*

20 gram boter/olie

1 ui

1 gele paprika

4 tomaten

½ komkommer

2 eetlepels rozijnen

200 ml magere quark

2 eetlepels tomatenketchup

1 theelepeltje paprikapoeder

½ theelepeltje kaneel

4 grote tortilla's

Bevat per eenpersoonsportie:

385 kcal, 42 g eiwit, 10 g vet,

28 g koolhydraten



RECEPTEN

500 gram pomodori tomaten

150 gram worteltjes

2 stengels bleekselderij

3 lenteuitjes

350 gram spaghetti

zout en peper

2 eetlepels fijngesneden

basilicum

100 gram geraspte 30+

(geiten)kaas

Bevat per eenpersoonsportie:

410 kcal, 16 g eiwit, 9 g vet,

69 g koolhydraten

Spaghetti met gevulde saus en geitenkaas

Hoofdgerecht • Bereidingstijd: 30 minuten

- Was de tomaten, snijd ze doormidden en doe ze in een pan met water. Snijd de worteltjes, bleekselderij en lente-uitjes in stukjes en voeg ze toe aan de tomaten. Kook de groenten op laag vuur gedurende 20 minuten tot het geheel gaar is. Voeg eventueel extra water toe om aanbranden te voorkomen.
- Kook de spaghetti in water met zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar.
- Pureer de saus met een staafmixer en voeg naar smaak zout en peper toe. Roer er voor het serveren de basilicum door.
- Doe de spaghetti in diepe borden, schep de saus erover en bestrooi met de kaas.
- Lekker met een komkommersalade.



Gebakken banaan met versierde yoghurt

Toetje • Bereidingstijd: 10 minuten

- Pel de bananen, snijd deze overlangs doormidden en verdeel deze in drie stukken.
- Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de stukjes banaan aan beide kanten goudbruin.
- Giet de yoghurt in een diep bord, verdeel er de banaanstukjes over en bestrooi met de krokante muesli.

2 kleine rijpe bananen

1 eetlepel olie

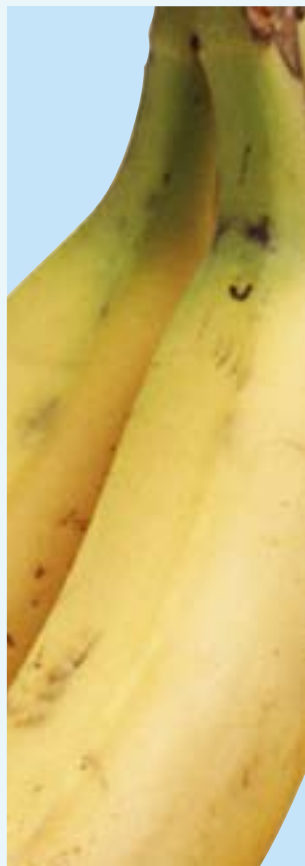
½ liter magere yoghurt

2 eetlepels krokante muesli

Bevat per eenpersoonsportie:

130 kcal, 6 g eiwit, 6 g vet,

18 g koolhydraten



Gezond gewicht

Een gezonde basis voor 12 tot 18 jaar



7
gezonde
gerechten

'Elke dag: hangend bijkletsen'

Levan

Levan Cohen (14) zit in de tweede brugklas van scholengemeenschap Unic in Utrecht. Hij voetbalt en houdt van MSN-en. Trampoline springen en salto's maken is ook een hobby, ze hebben er thuis een in de tuin staan.

Douwe

Douwe de Jong (14) zit in de tweede brugklas van scholengemeenschap Unic in Utrecht. Zijn hobby's zijn aikido, gitaarspelen en een beetje surfen en MSN-en.



Kris

Kris Pin (13) zit in de tweede brugklas van scholengemeenschap Unic in Utrecht. Kris is heel sportief: ze speelt basketbal en doet aan streetdance. Op pagina 6 zie je haar gezicht!

Patat gaat er altijd in en snoep is ook lekker. Douwe, Joep, Mirre, Kris en Levan weten allemaal wat gezond en ongezond is. Ze weten ook waar ze dik van worden en hoe belangrijk bewegen is. Een dag op stap met vijf middelbare scholieren. De foto's zijn gemaakt op Democratische school 'De ruimte' in Soest.

Mirre

Mirre Seur (16) zit in de vierde klas van Democratisch school 'De ruimte' in Soest. Haar hobby's zijn knutselen, tekenen en creatief bezig zijn. Ze is dol op kleine kinderen.

Joep

Joep de Jong (17) zit in de vierde klas van Democratisch school 'De ruimte' in Soest. Hij houdt van rugby en tekenen.



Goede voeding

Over eigenwijze pubers & regels stellen

Pagina 6

Lekker bewegen

Samen sporten werkt het beste

Pagina 12

Gezond gewicht

Stel realistische doelen

Pagina 16

VOORWOORD

Pubers hangen graag op de bank en eten bij voorkeur chips, liefst in combinatie met cola. Dat is een feit. Maar gezond is anders, zeker als je tiener aan de mollige kant of echt te dik is. Waar komt dat overgewicht vandaan, én: wat doe je eraan? In deze brochure lees je alles over waarom verbieden en 'het ouderlijk gezag laten gelden' weinig zin heeft. Waarom sámen aan de slag gaan veel slimmer is en dat er niets mis is met regels stellen en afspraken maken. En lekker licht koken? Draai de brochure om en kijk snel op pagina 20!

Meer weten
over gezonde voeding
& bewegen en een
gezond gewicht? Kijk op:
www.zuivelonline.nl



DE DESKUNDIGEN

Psycholoog Mirjam van Oers (25) studeerde psychologie in Maastricht en werkt als schoolpsycholoog op een middelbare school. Zij doet intelligentie- en persoonlijkheidsonderzoek en begeleidt kinderen die moeilijk leren. In de zomer is ze als psycholoog vrijwilliger op Victory Camp, kampen voor jongeren met overgewicht.



Henriette Delemarre (54) is hoogleraar aan het VUmc. Zij is kinderarts en endocrinoloog (hormoondeskundige) en werkt op de obesitaspoli. Samen met haar collega's ontwikkelt zij nieuwe methoden om overgewicht en obesitas bij kinderen en tieners te behandelen. Henriette heeft twee volwassen kinderen.



Orthopedagoog Saskia Cloosterman (46) doceert op de Hogeschool Utrecht over kinderen en jongeren met taal-, leer- en gedragsproblemen. Daarnaast heeft ze een eigen praktijk waar ze ook psychologisch onderzoek doet bij kinderen tot ongeveer 18 jaar. Ze begeleidt jongeren en hun ouders, bijvoorbeeld als de kinderen niet lekker in hun vel zitten, gedragsproblemen vertonen of weinig zelfvertrouwen hebben. Opvoedkundige zaken komen dagelijks aan de orde. Saskia is moeder van drie pubers van veertien, vijftien en achttien jaar.



Perry Ubeda (35) groeide op in Nijmegen in een achterstandswijk. Dankzij zijn sport - kickboksen - kwam hij goed terecht: hij is meervoudig Europees en wereldkampioen kickboksen, thaiboksen, muay thai en full contact. Perry heeft een eigen kick- en thaiboksschool in Nijmegen. Daarnaast geeft hij boksles aan risicjongeren en laat hij basisschool kinderen en middelbare scholieren kennis maken met de sport via lessen op scholen. Perry heeft een dochter van drie jaar.



Diëtist Berdien van Wezel (45) heeft een eigen praktijk in een gezondheidscentrum in Den Haag. Zij werkte mee aan het tv-programma Door dik en dun en ontwikkelde mede het protocol voor de beroepsvereniging. Ook schreef ze werkboekjes voor kinderen over een gezond leefpatroon. Berdien heeft twee zoons van veertien en twaalf jaar.



Goede voeding

*Eetregels zijn
normaal: één
tosti mag, vier
is overdreven*

Over goede voeding

Kris: 'Ik lust veel niet, maar mijn moeder kookt altijd wat ik lekker vind. Mijn bord leegeten moet wel. Ik drink elke dag melk en neem fruit.'

Levan: 'Ik neem zes boterhammen mee voor de lunch. En limonade. 's Morgens bij het ontbijt drink ik melk. In de kantine koop ik vaak koekjes.'
Mirre: 'Wij eten thuis biologisch. Het geeft mij wel een kick om zo gezond te eten. Ik voel me er goed bij, maar ik ben geen bio-freak.'

Douwe: 'Ik eet echt niet elke dag fruit. Groente wel, die vind ik lekker, behalve spinazie dan. Maar daar moet ik ook wat van eten van mijn moeder.'

Joep: 'Ik hou van veel eten. Ik let wel op gezond, maar niet te hard. Soms ga ik naar de snackbar met vrienden, maar uiteindelijk heb ik wel een gezonde smaak.'

Nieuw: de dikke tiener

In Amerika is de helft van de middelbare scholieren te dik. In Nederland is het iets minder erg gesteld. Hier was in 2004 13 procent van de jongens te zwaar (een op de acht) en bijna twintig procent van de meisjes (een op de vijf). Het aantal te dikke tieners zal alleen maar toenemen, vrezende deskundigen. Pubers eten te veel en bewegen te weinig, dat is simpel gezegd de reden van het overgewicht. Pubers laten zich veel minder sturen dan achtjarigen. Ze leven lossier, krijgen meer zakgeld en doen veel meer hun eigen ding. Bovendien veranderen ze niet alleen lichamelijk, ze maken ook een grote geestelijke sprong. Pubers gaan anders denken, op een hoger niveau. Zo denken ze bijvoorbeeld dat ze alles doorzien en dat de wereld aan hun voeten ligt. Alles staat ook ineens ter discussie: Waarom eten we eigenlijk elke dag om zes uur? Wat een onzin dat ik groente moet eten als ik dat niet lekker vind! Ik kan toch gewoon van tafel als ik klaar ben?

Verzet hoort er bij

De eigenwijsheid en stelligheid van tieners vraagt om andere opvoedkwaliteiten van ouders. Hoe ga je om met die eindeloze discussies en talloze argumenten? Hoe zorg je ervoor dat pubers gezond eten, zich niet volgieten met cola en opgroeien tot weldenkende volwassenen? In ieder geval NIET door je gezag te laten gelden. Pubers zetten zich af tegen alles wat riekt naar ouderlijk gezag. Ook alles wat verboden wordt, levert verzet op. Ouders van pubers moeten schipperen tussen hun kinderen serieus nemen en grenzen stellen.

Regels zijn nodig

Tieners die te zwaar zijn, moeten hun eet- en leefstijl veranderen. De extra kilo's ontstaan vaak door te veel snoep en snacks, te veel frisdrank en veel te weinig beweging. Het advies luidt: keer terug naar de gezonde basis. Drie maaltijden per dag en drie keer iets tussendoor. Diëtist Berdien van Wezel: 'Geef pubers inspraak in het opstellen van eetregels in huis. Over wanneer er snoep en limonade is, maar



ook over wie er kookt en wie de afwasmachine inruimt. Organiseer een huisvergadering met alle gezinsleden en bespreek met elkaar of de regels reëel zijn.’

Hoe leer je ze keuzes maken?

De wereld is vol verleiding en een van je taken als ouder is je kind te leren keuzes te maken. Dat doe je door te luisteren naar hun verhalen. Wat houdt hen bezig? Wat vinden ze moeilijk? Stel vragen en laat hen zelf op die manier problemen van verschillende kanten bekijken. Zo leren kinderen kiezen. Tussen patat en boterhammen als lunch bijvoorbeeld. Of tussen anderhalve liter frisdrank op een dag of toch maar liever melk, water en thee. Ook kwesties als ‘geld mee naar school voor snoep’ en ‘brood weggoaien en gevulde koeken kopen’ kun je op deze manier bespreekbaar maken.

Grenzen stellen

En verder geldt dat je als ouder nog steeds grenzen stelt. Orthopedagoog Saskia Cloosterman zegt daarover: ‘Natuurlijk mag je puber een tosti nemen in de schoolkantine, maar niet elke dag vier. Bij de lunch en het avondeten drinkt iedereen water of halfvolle melk en snoepen gebeurt op vaste tijden. Kasten worden dus niet geplunderd. In gezinnen waar geen regels gelden, wordt het een puinhoop. Met elkaar afspraken maken is heel normaal. Zolang kinderen thuis wonen, hebben ze zich gewoon te houden aan die regels. Daarover valt niet te onderhandelen. Zo heb je als ouder enig zicht op wat kinderen eten. Wat er buiten de deur gebeurt weet je niet. Laat pubers zelf nadenken over de voor- en nadelen van kantine-eten en de snoepautomaten op school. Als je zelf het goede voorbeeld geeft, hen geen verboden oplegt en praat over de dingen die spelen, kun je er alleen maar vertrouwen in hebben dat het goed komt. En calculeer in dat het de ene periode beter gaat dan de andere.

Feestje?

Iedereen eet op een feestje snel te veel. Middelbare scholieren die aan een gezond gewicht werken, kunnen echter goed



Dagelijks op het menu 12-18 jaar

6-7 sneetjes brood

200-250 gram aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten

200 gram groente (= 4 groentelepels)

2 stuks fruit

600 ml melkproducten en 1 plak kaas

100-125 gram vlees(waren), vis, kip, ei of een vleesvervangend product

45-50 gram halvarine, margarine, boter, olie

1- 1,5 liter drinken (inclusief melk)

Let op dat je kind elke dag voldoende brood, groente en fruit eet.

Die bevatten allemaal gezonde vezels. Op momenten van grote trek, is een boterham of een stuk fruit dan ook een gezond tussendoortje.

PSYCHOLOOG

Mirjam van
Oers



over zelfvertrouwen

'Victory Camp is een superleuk kamp waar jongeren leren hoe ze gezond en actief kunnen leven. Als psycholoog leer ik de kinderen hoe ze inzicht krijgen in hun gedrag en hoe ze dat kunnen veranderen. Veranderen kan niet in een dag, daarvoor moet je verschillende stappen zetten. Je moet weten dat een boterham gezonder is dan een frikadel. En dat het slim is tijd vrij te maken om te sporten. Tot slot is het nieuwe gedrag volhouden het moeilijkst. Vooral omdat lekkere dingen altijd op de loer liggen. Soms ga je voor de bijl. Dan denken tieners vaak dat het nooit lukt. Ik zeg dan: dit was misschien niet zo'n goede dag, maar er zijn 364 dagen over waarop het wél goed kan gaan. Volhouden lukt alleen als kinderen gesteund worden. Ouders, broertjes en zusjes, leraren en vrienden moeten zetjes in de rug én complimenten geven. Met het hele gezin werken aan een gezonde leefstijl werkt helemaal fantastisch. En natuurlijk mag een kind beloofd worden. Bijvoorbeeld met een bezoekje aan het zwembad, of een nieuwe hippe spijkerbroek als het wat langer goed gaat. Dat motiveert en geeft zelfvertrouwen. En zelfvertrouwen is de beste basis voor verandering.'





Gezond ontbijten

Ontbijten móet, ook als pubers te zwaar zijn. Een goed ontbijt laat de verbranding op gang komen, zorgt voor een gevulde maag – waardoor je minder snel gaat snoepen – en stimuleert een goede stoelgang. Wie gewicht wil verliezen of op gewicht wil blijven, begint de dag met een gezond ontbijt. Bijvoorbeeld...

Ontbijtje 1:

- 1 snee volkorenbrood dun besmeerd met boter en honing en plakjes banaan
- 1 snee tarwebrood met zuivelspread met kruiden en plakjes komkommer
- 1 glas sinaasappelsap.



Ontbijtje 2:

1 ontbijtshake van:

- 1 rijpe peer
- 250 ml magere yoghurt
- 1 dl sinaasappelsap
- 4 eetlepels muesli

Doe alles in een maatbeker en pureer met de staafmixer

- Volkoren boterham dun besmeerd met boter en een plakje gekruide kipfilet



Ontbijtje 3:

- 1 mueslibol dun besmeerd met magere smeerkaas
- 1 volkorenbeschuit dun besmeerd met boter appelstroop en plakjes appel
- 1 glas halfvolle melk.

vooruit leren denken. Je kunt je kind helpen door samen van tevoren te bedenken wat hij wel en niet zal nemen. Bijvoorbeeld wel gewone frisdrank, maar één handje chips. Of een paar handjes zoutjes en licht frisdrank. Zo leer je ze dat als je je niet laat overvallen door de situatie, je sterker in je schoenen staat en beter weerstand kunt bieden.

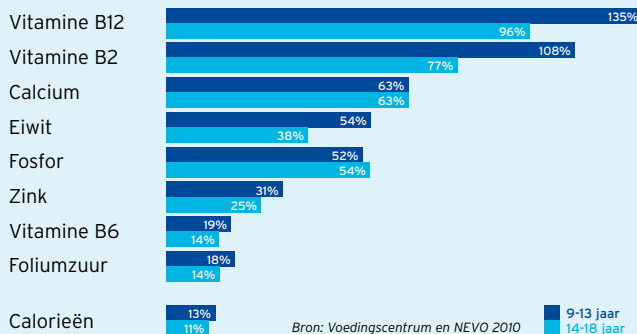
Feit of fabel?

- Van fruit mag je zoveel eten als je maar wilt. Fabel! Fruit levert ook calorieën. Als je gewicht wilt verliezen eet dan niet veel meer dan twee stuks fruit per dag. Notabene: ook verse vruchtensappen bevatten veel suikers (en dus calorieën), vaak evenveel als frisdrank.
- Van patat word je dikker dan van snoep. Fabel! Het hangt er maar vanaf hoeveel patat je neemt en hoeveel je snoept. Vet bevat wel meer calorieën dan suiker: negen per gram tegen vier per gram voor suiker.
- Van melk word je dik. Fabel! Van melk word je niet dik. Als je op je gewicht let kun je gewoon twee bekers per dag drinken. Kies wel voor halfvolle of magere melk of karnemelk, die bevatten minder calorieën dan volle melk.



Calorieën & de belangrijkste voedingsstoffen in melk

De belangrijkste voedingsstoffen in melk zijn eiwit, calcium, zink, fosfor, foliumzuur en de vitamines B2, B6 en B12. Hoeveel van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid van deze voedingsstoffen levert 600 ml halfvolle melk je op? Geldt voor 9-13 jarigen en 14-18 jarigen.



Lekker bewegen

*TV kijken en
computeren?
Maximaal twee
uur per dag!*



Over lekker bewegen

Levan: 'Ik ga op de fiets naar school: elke dag 28 kilometer. Alleen als het heel slecht weer is, neem ik wel eens de bus.'

Kris: 'Ik speel basketbal en doe aan streetdance, ik train wel vier keer per week en in het weekend zijn er wedstrijden. Ik vind bewegen lekker.'

Douwe: 'Ik doe aan Aikido, we trainen een uur per week. Thuis hang ik het liefst een beetje rond.'

Mirre: 'Ik ben niet echt een sporttype. Ik heb karate geprobeerd en tennis, maar het is niet mijn ding. Nu doe ik een keer per week aan fitness, dat is wel oké.'

Joep: 'Sinds mijn fiets is gestolen, loop ik van het station naar school, dat is een uur per dag.'

Verder doe ik aan rugby. Na de training drink ik water en eet ik een boterham. Geen snoep, dat is zonde vind ik.'

Hoe krijg je ze van de bank?

Puberlijven languit op de bank, de benen liefst gestrekt op de salontafel en als het even kan zijn ze niet met z'n tweeën, maar wordt de hele kamer gevuld met lange lijven. Pubers hangen graag en veel op de bank, voor de tv en achter de computer. Hoe krijg je ze in de benen zodat ze ook nog wat energie verbranden en frisse buitenlucht opsnuiven? Orthopedagoog Saskia Cloosterman zegt: 'Wat níet helpt, is zeggen: Ga eens wat doen! Wat misschien helpt is zelf het goede voorbeeld geven door te gaan wandelen en fietsen en te sporten. Vragen 'Ga je mee?' kan altijd (en heeft misschien effect). Pubers die al aan sport deden, blijven hopelijk wekelijks naar de training en de wedstrijden gaan. Verder geldt dat kinderen bij voorkeur lopend of per fiets naar school gaan. Met de bus reizen is echt niet nodig. En willen kinderen dat per se, laat ze het abonnement dan zelf betalen. Moet je eens kijken hoe snel ze op de fiets zitten.'

Tv onderhandeling

Nederlandse kinderen zitten per dag zo'n twee uur achter de televisie en de computer. Dat is lang. Zeker als je bedenkt dat ze in die twee uur nauwelijks bewegen én achter het beeldscherm zitten ideaal is om te snoepen en te snacken. Het vele televisie kijken en computeren is een van de belangrijkste redenen waarom jongeren overgewicht hebben. Maak afspraken over wanneer en hoe lang iedereen tv kijkt en zit te MSN-en. Bijvoorbeeld: niet overdag en maximaal twee uur per dag achter het scherm.

Stel realistische doelen

Wees reëel en stel doelen die haalbaar zijn. Het heeft geen zin om te zeggen: over een half jaar weeg je tien kilo minder. Hou het klein en dichtbij. Bijvoorbeeld: vanaf vandaag gaan we elke dag een half uur wandelen. Dat is te doen en motiveert. En daar gaat het om.

Zo zou het moeten

Overgewicht? De deskundigen zeggen: kinderen tot 18 jaar moeten elke dag een uur bewegen en dat uur moet twee



KAMPIOEN KICKBOKSEN

Perry Ubeda

over waarom ouders moeten stimuleren

'Binnen vijf minuten heb ik de jongeren in beweging, maar voor ze bij mij in de sportschool zijn, moet er heel wat gebeuren. Jongeren van vijftien, zestien jaar lijken heel wat, maar zijn eigenlijk nog kinderen. Ouders die hun pubers aan het bewegen willen krijgen móeten zelf ook in de benen. Een vader die tegen zijn kinderen zegt: Kom eens van die bank met je luie gat, wordt gewoon uitgelachen. Je kunt niet van jongeren verwachten dat ze zelf het initiatief tot bewegen nemen, je moet ze als ouder bij de hand nemen. Mijn advies luidt: ga samen sporten! Ik zie ouders samen met hun kind bij mij op de boksschool binnenkomen. Die knapen - ook al zijn ze bijna twee meter lang - zijn vaak te verlegen om een vraag te stellen. Maar eenmaal aan de gang, komen ze los en ontdekken ze dat sporten hartstikke leuk is. Sporten helpt als je te zwaar bent. Daarnaast is bewegen heel belangrijk voor je lichamelijke gesteldheid en conditie. Ik vraag wel eens aan de ouders hoe ze thuis eten. Dan adviseer ik bijvoorbeeld de frisdrank te vervangen voor light. Als je sport én op je voeding let, dan komt het wel goed met dat overgewicht.'

keer per week echt sporten zijn. Eénderde van de jongens en een kwart van de meisjes haalt die norm. Dat kan dus wel wat beter!

Wist je dat ...

... je anderhalf uur stevig moet doorfietsen om een zak patat-met te verbranden? En tien minuten voor een plak ontbijtkoek? Zevenentwintig minuten voor een croissant en zeven minuten voor een beschuit?



Super gezond en twee keer per dag.

Bewegen en energieverbruik - per 30 minuten

Gewicht	50 kilo	65 kilo
Aerobic	175 calorieën	225 calorieën
Fietsen	135 calorieën	180 calorieën
Boswandeling	200 calorieën	260 calorieën
Basketballen	525 calorieën	680 calorieën
Dansen	125 calorieën	160 calorieën
Joggen	185 calorieën	245 calorieën
Skaten	160 calorieën	210 calorieën



Feit of fabel?

- Met aerobic verbrand je meer calorieën dan met wandelen. Een beetje fabel, een beetje feit: zogenaamde duursporten (op lage intensiteit langer bewegen, bijvoorbeeld stevig doorwandelen of op tempo fietsen) houdt je lange vol en daardoor verbrand je uiteindelijk meer energie dan wanneer je één uur per week heel intensief sport.
- Hamburgers worden steeds groter. Feit. De grootte van een portie patat of popcorn, de maat van flessen frisdrank én de grootte van hamburgers zijn in een periode van vijftig jaar meer dan verdubbeld.



Een gezond gewicht



De 'genen' de schuld geven van overgewicht is wel erg makkelijk

Over gezond gewicht

Levan: 'Ik denk nooit na over dik worden, want ik word niet dik. Ik heb geen aanleg en ik beweeg veel te veel. Ik kan eten wat ik wil. Soms gezond, soms ongezond.'

Kris: 'Ik denk niet dat ik dik word. We letten thuis heel erg op wat we eten en ik neem veel groente.'

Douwe: 'Snoep is altijd te snel op bij ons thuis, meestal dezelfde dag nog. Nu hebben we al wekenlang niks meer in huis, mijn ouders kopen het gewoon niet meer. Soms koop ik zelf snoep, maar eigenlijk mag het niet.'

Mirre: 'Ik vind mezelf stevig, maar ik heb er wel vrede mee. Vorig jaar ben ik wel een tijdje bij de diëtist geweest omdat ik dacht dat ik niet goed at. Te veel en te ongezond. Zij heeft me echt wakker geschud en laten zien dat ik het hartstikke goed doe. Dat is een opluchting.'

Op dieet?

Jongeren hoeven niet vaak op dieet als ze te dik zijn. Wel is het nodig over te stappen op een gezonder voedingspatroon. De diëtist kan daar goed bij helpen. Zij kan adviezen geven over wat te doen bij grote hongeraanvallen, trek na het sporten en ze kan samen met je kind zoeken naar de momenten waarop het mis gaat. Overigens zal ook de diëtist je kind waarschijnlijk aanraden meer te gaan bewegen. Dat is vaak de grootste valkuil bij te dikke pubers.

Je puber te zwaar? Let op het volgende:

- Ontbijt je kind elke dag?
- Eten jullie drie keer per dag en niet voor de tv?
- Eet hij niet te veel snoep en tussendoortjes?
- Drinkt hij niet te veel frisdrank?
- Beweegt hij voldoende?
- Hangt hij niet te veel voor televisie en PC?



ORTHOPEDAGOOG

Saskia Cloosterman

over onderhandelen

'Pubers kunnen bodemloos veel eten. Omdat hun lichamen eindelijk lijken te groeien, hebben ze veel honger. Al het brood verorberd, de kasten leeg, de vriezer geplunderd... in elk gezin met pubers komt het voor. Wordt de honger op een gezonde manier gestild, dan is het tot daar aan toe, maar zodra de frituurpan op tafel komt, of er alleen maar koek, chips en snoep wordt gegeven, dan moeten er afspraken worden gemaakt. Verbieden heeft geen zin, praat er over. Doe dat op een rustig moment, dus niet net nadat je kwaad bent geworden over de koekjes die op zijn. Het geheim van een goed gesprek met een puber is dat je ervoor zorgt dat het probleem zijn probleem wordt. Vraag je puber dus wat hij zelf vindt van zijn ongezonde eetgewoonten. Zou dat goed zijn voor zijn lichaam en gezondheid? Is koek en snoep de juiste brandstof voor iemand die moet presteren en leren? Luister naar de mening van je kind en laat hem zélf met een oplossing komen.'



KINDERARTS

Henriette
Delemarre

over de rol van ouders

'Met kinderen die hier in het ziekenhuis op de obesitaspoli terecht komen, is het echt mis. Zij hebben ernstig overgewicht. Een meisje van dertien dat honderd kilo weegt of een jongen van zestien met een gewicht van 130 kilo. De kinderen komen uit diverse soorten families, overal uit het land. Waarmee ik maar wil aangeven dat het iedereen kan overkomen! De oorzaak van het overgewicht? Kinderen weten niet meer wat normaal eten is. Ze vinden het gewoon om met twee zakken chips en een fles cola achter de televisie te kruipen. De afgelopen jaren zijn kinderen steeds meer tussendoortjes gaan eten. Daar gaat het fout. Ze eten de hele dag door. Het is hoogst belangrijk dat kinderen en volwassenen weer terugkeren naar de drie maaltijden per dag. Hier op de obesitaspoli geven we cursussen aan kinderen tussen de twaalf en de zestien jaar. We leren ze etiketten ontcijferen, wat calorieën zijn, waarom bewegen slim is. Maar... behandelen heeft alleen zin als de ouders support bieden en meewerken. Het hele gezin moet dus terug naar normaal eten. Alleen dan kan dit giga probleem worden aangepakt.



Het zit gewoon in de genen!

Ouders zeggen vaak dat hun kind lekker mollig is omdat het in de familie zit. Het is echter te makkelijk om 'de genen' de schuld te geven. Kinderen worden te dik door een ongezonde leefstijl: te veel snoep en snacks en te weinig bewegen. En dát heeft niets te maken met erfelijkheid, maar alles met gewoonten in de familie.

Gezond-gewicht-check: de BMI-tabel

De Body Mass Index (BMI) is een getal dat aangeeft of je kind het juiste gewicht heeft. Zo maak je de som: deel het gewicht in kilo's door de lengte in meters in het kwadraat. Hieronder staan 'gezonde waarden'. Scoort je kind hoger, dan is hij te zwaar, scoort hij lager, dan is hij te licht.

Feit of fabel?

- Light is oké. Fabel! Als een product 'light' wordt genoemd, bevat het weliswaar minder calorieën dan de niet-lighte variant, maar je kunt er vaak nog steeds dik van worden. Light chips bevat nog steeds vet (en dus calorieën) en light snoep bevat nog steeds suiker (en dus calorieën).
- Van bier word je dik. Feit! Een glas bier bevat 80 calorieën. Zoete wijn, een breezer of een baco zelfs nog iets meer. Bovendien krijg je ook nog eens extra trek als je alcohol drinkt. Wie een avondje flink inneemt krijgt evenveel calorieën binnen als bij het eten van negen kroketten!

De voordelen van sport en bewegen

- Je kunt beter tegen stress • Je zit lekkerder in je vel
- Je bent weerbaarder • Je blijft slanker • Je slaapt beter
 - Je kunt beter relativeren • Je krijgt meer weerstand en wordt minder snel ziek.

Bron: www.30minutenbewegen.nl

Hulp nodig?

Op gewicht blijven of misschien wel afvallen is niet makkelijk. Soms kunnen je kind en jij wel een steuntje in de rug gebruiken. De diëtist is daarvoor de aangewezen persoon. Maak gerust een afspraak voor een gesprek. Op www.nvdietist.nl vind je adressen van een diëtist bij jou in de buurt.

Jongens Gezond gewicht

Leeftijd	BMI waarden
12	14,05 - 21,22
13	14,48 - 21,91
14	15,01 - 22,62
15	15,55 - 23,29
16	16,08 - 23,90
17	16,58 - 24,46
18	17,00 - 25,00

Meisjes Gezond gewicht

Leeftijd	BMI waarden
12	14,28 - 21,68
13	14,85 - 22,58
14	15,43 - 23,34
15	15,98 - 23,94
16	16,44 - 24,37
17	16,77 - 24,70
18	17,00 - 25,00

Meer weten
over gezond gewicht?
www.zuivelonline.nl

Draai om
voor de
7
Gezond-Gewicht
recepten!

