

Geef jij het goede voorbeeld?

Overgewicht bij kinderen is een probleem van deze tijd. Onze kinderen worden steeds een beetje dikker. De supermarkten puilen uit met allerlei lekkere dingen die ze niet nodig hebben en ze gaan steeds minder vaak met de fiets of te voet. Conclusie, kinderen eten steeds meer en bewegen steeds minder.

De omgeving, de overheid, de media en te weinig voorlichting over een gezonde eet en leefstijl zijn bepalend voor het ontstaan en tegengaan van dit omvangrijke probleem. Als kinderen te dik worden dan zit dat vooral in het te veel binnen krijgen van extra's. Denk hierbij aan frisdranken en fruitsappen.

Ook te veel chips, koekjes en repen zoals mueslirepen of (ontbijt)koekrepen zijn een belangrijke oorzaak van een oplopend gewicht bij kinderen. Geef zelf het gezonde voorbeeld. Eet vaker een bruine boterham in plaats van die mueslireep, eet vaker fruit in plaats van snoep, snij fruit in partjes en serveer het leuk als een bloem op het bord. Als het er leuk uit ziet zet het aan tot eten.

Ga vaker een boodschap lopend doen of spring op de fiets. Laat zien hoe fijn het is om even een frisse neus te halen. In plaats van s'middags al voor de tv te hangen of achter de computer te kruipen kun je beter zo af samen met je kinderen een wandeling maken. Het is de taak van elke ouder om zelf het goede voorbeeld te geven en kinderen hierin op te voeden. Bedenk dat een kind meer kijkt naar wat je doet dan dat het luistert naar wat je zegt. Leer je kind van jongs af aan om melk, water en thee te drinken. Wanneer je daar niet vroeg genoeg mee begint lust het straks alleen maar zoete dranken.

Ontbijt zoveel mogelijk samen en sla het ontbijt niet over. Het is de belangrijkste maaltijd van de dag. Het lichaam moet s'morgens weer op gang komen en heeft daar goede volwaardige voeding voor nodig. Begin de dag met bruine boterhammen en een glaasje zuivel. Met een goed ontbijt presteert je kind beter op school. Zelf heb je na een goed ontbijt ook minder behoefte aan tussendoortjes.

Maak samen een broodtrommeltje klaar en stop hier bruine boterhammen en iets van fruit en groenten in. Dit geldt ook voor jou als ouder. Als je brood bij je hebt grijp je zelf ook niet snel naar foute tussendoortjes. Komt je kind met honger uit school, geef het dan een tosti van bruinbrood. Dat is echt veel beter dan een zak chips.

Als ouder bepaal jij wat er in de koelkast terecht komt. Ook bepaal jij wat er op tafel staat, wat er gekookt wordt en hoeveel snoep in de kast ligt. Ook al vinden kinderen aardappelen of rijst niet super lekker, het hoort gewoon bij een gezonde warme maaltijd. Geef ook hierin het gezonde voorbeeld en eet het zelf ook.

We hoeven echt niet elke dag een feestje op ons bord. Daar zijn juist feestjes voor. Op een feestdag eet je extra's en extra lekker. Al die andere dagen eten we lekker en gezond, zodat we ons lekker en fit voelen, een gezond gewicht bereiken en behouden. Wil jij ook dat je kind gezond groot wordt, geef dan het juiste voorbeeld. Het is nooit te laat om ermee te beginnen.