

Uw kind komt naar Kinderoefentherapie omdat het een ongezond gewicht heeft én problemen met bewegen.

Hieronder vindt u informatie over een ongezond gewicht én tips om meer te bewegen.

In het kort

- Een ongezond gewicht heeft voor een kind veel nadelen.
- Uw kind kan moeite hebben om te bewegen/sporten, zich schamen, gepest worden, zich onzeker voelen.
- De kans om later ziek te worden is verhoogd.
- Schakel met het hele gezin over op gezond eten en regelmatig bewegen.

Wat is een ongezond gewicht?

Dit wil zeggen dat uw kind te zwaar is en te veel lichaamsvet heeft.

Om te weten of uw kind te zwaar is, kunt u kijken of het gewicht past bij de lengte en leeftijd van uw kind. De BMI-meter van het Voedingscentrum rekent dat voor u uit. Een kind dat ouder of langer is, mag meer wegen dan een kind dat nog jong en klein is.

Sommige culturen zien overgewicht als een teken van rijkdom, gezondheid en vruchtbaarheid. Maar uit onderzoek weten we dat overgewicht slecht kan zijn voor de gezondheid.

Hoe ontstaat een ongezond gewicht?

Het ene kind wordt sneller dik dan het andere. Erfelijkheid speelt hierbij maar een kleine rol. De belangrijkste oorzaak is te veel eten en te weinig bewegen. Als uw kind meer eet dan het lichaam nodig heeft, dan worden de voedingsstoffen in lichaamsvet omgezet.

Bij ouders met overgewicht is de kans op overgewicht bij de kinderen groter. Ongezonde voedingsgewoontes (veel frisdrank, snacks en snoep) en weinig gelegenheid om te bewegen (veel in de auto, achter de computer of tv zitten) dragen hieraan bij.

Kinderen kunnen ook uit onlust of verveling gaan eten als de ouders ze niet de juiste aandacht geven.

Sommige ouders geven hun kind snoep om het te troosten, te belonen of te verwennen. Zo raakt het kind eraan gewend om bij bepaalde spanningen of gevoelens steeds weer te willen snoepen of eten.

Wat zijn de gevolgen van een ongezond gewicht bij een kind?

Een kind dat te dik is, heeft meestal meer moeite om te bewegen en te sporten. Het doet minder snel mee aan spelletjes die veel energie kosten.

Omdat een kind dat te dik is zich soms schaamt of gepest wordt, kan het zich onzeker en eenzaam voelen.

Overgewicht op jonge leeftijd vergroot de kans dat iemand ook later last houdt van overgewicht. Ook heeft een kind met een ongezond gewicht meer kans om later een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, suikerziekte (diabetes) of gewrichtsklachten te krijgen.

Wat kunt u doen als uw kind een ongezond gewicht heeft?

Een gezonde leefstijl is voor elk kind erg belangrijk. Het gaat vooral om regelmatige lichaamsbeweging en gezonde eetgewoontes. Het helpt het best als het hele gezin meedoet met de gezonde leefstijl.

Als het gewicht van uw kind gelijk blijft heeft u al veel bereikt. Afvallen is meestal niet nodig: omdat uw kind nog groeit gaat het gewicht steeds beter bij de lengte passen.

Meer bewegen voor een kind met een ongezond gewicht:

- Maak afspraken met uw kind om te zorgen dat het niet te lang achter de computer of de tv zit. Na een uur daalt de stofwisseling fors en verbrand het lichaam veel minder.
- Zorg dat uw kind regelmatig buiten speelt, boodschappen doet op de fiets of de hond uitlaat.
- Een kind moet dagelijks minstens een uur actief bewegen. Forceer het niet maar doe zelf mee en maak het leuk. Vraag ook vriendjes, broertjes of zusjes om mee te doen.
- Schrijf uw kind in bij een sportvereniging en ga regelmatig kijken naar trainingen of wedstrijden om het te stimuleren.
- Als uw kind zwemdiploma A heeft gehaald, laat uw kind dan doorgaan voor diploma B en C.
- Bedenk een activiteit die u met het hele gezin kunt doen, zoals samen een boswandeling, strandwandeling of fietstocht maken of samen zwemmen in het weekend.
- Loop samen naar school, neem vaker de fiets in plaats van de tram, bus of auto.
- Geef uw kind als het zestien is geen scooter of elektrische fiets, maar laat het fietsen op een gewone fiets.

Tot slot:

Alle kleine beetjes extra lichaamsbeweging helpen. De voedingsmiddelen die uw kind binnenkrijgt worden dan beter verbruikt. Uw kind krijgt steeds meer spieren en minder vet. Het raakt minder snel buiten adem en voelt zich steeds fitter.

Veel succes!

Paulien Stap-Pennock, Kinderoefentherapeut