



tips voor
thuis
nr. 47

Titel: Bewegen ze wel voldoende?

Pagina('s): pagina 122

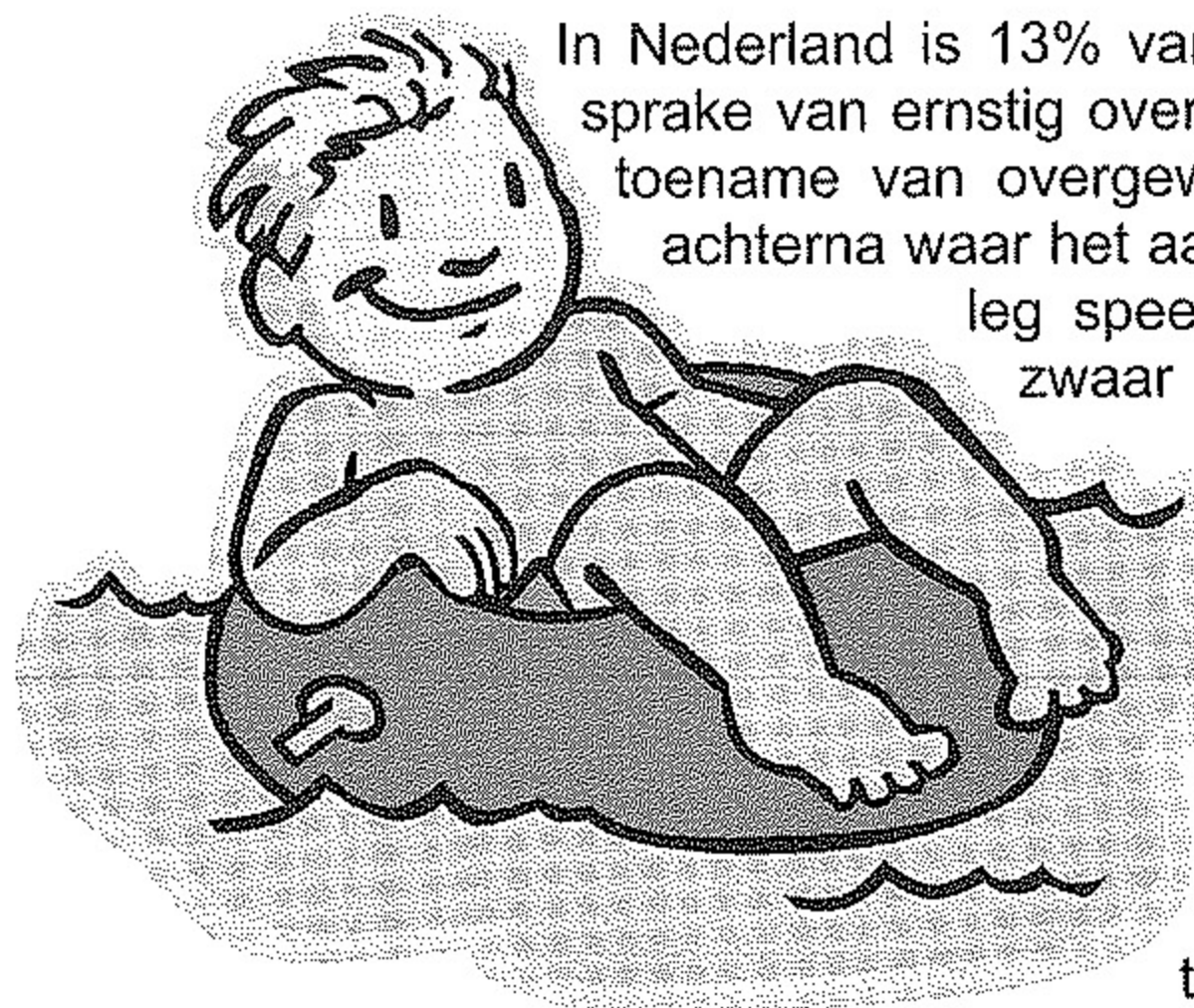
Inhoud: het steeds dikker worden van de kinderen

www.pravoo.com

© pravoo lekkerkerk

begeleiding, voorlichting
opleidingen
onderzoek
uitgeverij
pravoo
tel: 0180-662099, fax: 0180-664450 (NL)
Stoependstraat 27, 2341 PG Lekkerveen

Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),



In Nederland is 13% van de kinderen te zwaar. In 7 % van de gevallen is er sprake van ernstig overgewicht (bron Achmeahealth). Er is de laatste tijd een toename van overgewicht bij kinderen. We gaan langzamerhand Amerika achterna waar het aantal mensen met overgewicht nog wel wat groter is. Aanleg speelt een rol bij overgewicht. Als een van de ouders te zwaar is (of beiden) heeft het kind ook meer kans op overgewicht. Er is echter ook een andere factor en dat is de welvaart. Onze welvaart zorgt er voor dat we minder op eigen kracht hoeven te bewegen en er ook wel geld is om vaak en grotere porties te eten. Het aanbod van snacks is groot en aanbod kweek haar eigen behoefte. Kinderen eten te veel en bewegen te weinig.

Het grote nadeel van overgewicht is het op jonge leeftijd krijgen van suikerziekte, maar ook een verhoogde kans op kanker en hartproblemen. Wij zien soms kinderen die niet al te ver van school wonen en in een wandelwagentje naar school gebracht worden.

Meer bewegen dus....

Uit onderzoek is gebleken dat het gewicht hoger is naarmate kinderen meer tv kijken. Dus minder tv kijken en computeren, maar er op uit en lid worden van een sportclub. Ook regelmatig met het gele gezin er even op uit is belangrijk. Tenslotte kunt u minder gebruik maken van de auto en het kind ook niet achterop de fiets meenemen, maar het zelf laten lopen of fietsen.

Minder tussendoortjes

Veel kinderen moeten altijd snoepen en kunnen geen tv kijken zonder chips en nootjes. Beperk dat tot bijvoorbeeld in het weekend. Spoor uw kind aan tijdens de maaltijd goed te eten en als tussendoortje een wortel of een appel te eten en geen vette chips of zoete drankjes. Snoepen is dus een dikmakende gewoonte.

Gezond eten

Laat uw kind wennen aan het drinken van water. Water is de beste dorstlessen.

NRC Handelsblad meldt op 1 mei 2004 over een Engels onderzoek waaruit bleek dat koolzuurhoudende frisdranken een grote bijdrage leveren aan het overgewicht bij schoolkinderen. Zorg voor een gezond eetpatroon met volkorenproducten, 2 stuks fruit per dag, groente en wees zuinig met suiker.

Altijd ontbijten

Zorg dat uw kind 's ochtends in elk geval iets eet of een glas drinkontbijt neemt. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen zwaarder zijn als ze de eerste maaltijd overslaan.

Hulp inschakelen

Links is een gewichtstabel aangegeven. Als uw kind daar 2 of meer kilo's boven zit, is het aan te bevelen uw huisarts te raadplegen.

gewichtstabel

leeftijd	jongens	meisjes
4	17 kg	17 kg
5	20 kg	18 kg
6	22 kg	21 kg
7	24 kg	24 kg
8	26 kg	27 kg
9	28 kg	31 kg
10	31 kg	35 kg
11	35 kg	39 kg
12	39 kg	43 kg