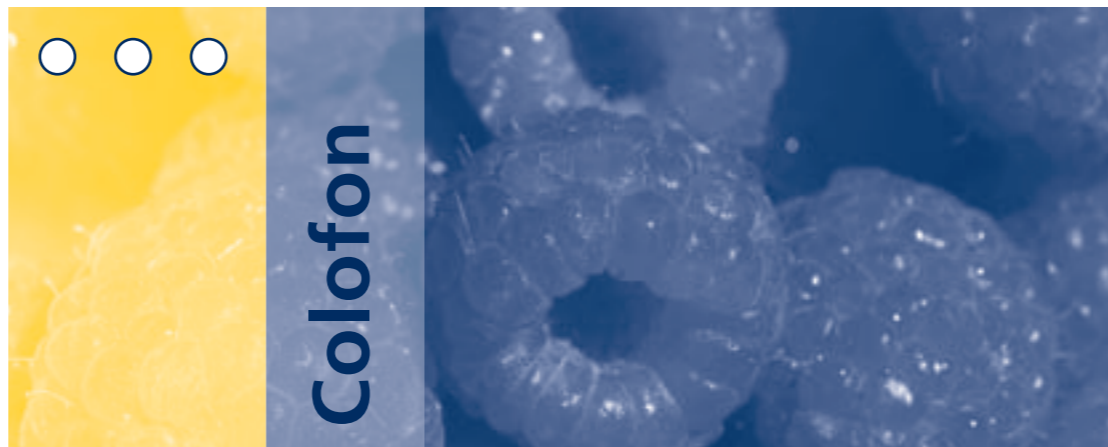




Flevoland



**Meer informatie?**

Wilt u meer informatie over buikproblemen, neem dan contact op met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD Flevoland. De adressen en telefoonnummers van de vier vestigingen zijn:

**Almere**

Boomgaardweg 4  
1326 AC Almere  
tel. 036-5357300

**Dronten**

Installatieweg 34  
8251 KP Dronten  
tel. 0320-285721

**Lelystad**

Noorderwagenstraat 2  
8223 AM Lelystad  
tel. 0320-276211

**Emmeloord**

Nagelerweg 3  
8304 AB Emmeloord  
tel. 0900-0400001 (lokaal tarief)

**GGD Flevoland**

Postbus 1120, 8220 BC Lelystad  
www.ggdlevoland.nl

**Uitgever:** GGD Flevoland, 2010

**Vormgeving/drukwerk:** MultiCopy Lelystad

2010 / GGD / VMJ / mv



Flevoland



Informatie en tips voor ouders en verzorgers

**Te licht**

Bij kinderen is het lastig om aan te geven wanneer er sprake is van ondergewicht. Uw kind kan heel veel eten en toch ondergewicht hebben. Dit kan komen door een groeisput, of door veel sporten. Andere oorzaken voor ondergewicht kunnen zijn:

- eetproblemen;
- ziekte;
- erfelijkheid;
- slecht of ongezond eten;
- snoepen.

Als uw kind ondergewicht heeft, maar zich verder goed ontwikkeld en er levenslustig uit ziet, dan hoeft u zich geen zorgen te maken.

Te weinig eten kan er echter ook voor zorgen dat uw kind zich lusteloos, duizelig, zwak of moe voelt. De conditie en de weerstand kunnen achteruit gaan. Maakt u zich zorgen over het gewicht van uw kind? Maak dan een afspraak met de jeugdgezondheidszorg van GGD Flevoland of met uw huisarts.

**Tips als uw kind niet wil eten**

Probeer het gezellig te laten zijn aan tafel. Praat aan tafel vooral niet over het eten, maar wel over de leuke dingen die er die dag zijn gebeurd. Dek de tafel leuk en eet bijvoorbeeld eens een keer bij kaarslicht!

Schrijf eens een week lang op, wat uw kind wél eet. Vergelijk het met wat uw kind gemiddeld nodig heeft. Eet hij echt te weinig? Bespreek dat dan met uw huisarts.

Laat uw kind tussen de maaltijden niet te veel eten. Dan heeft hij geen honger meer.

Geef geen (melk)drank vlak voor de maaltijd. Dat geeft een vol gevoel.

Zorg voor rust tijdens het eten.

Zet de televisie bijvoorbeeld uit.

Schep kleine hoeveelheden op.

Als uw kind meer wil, dan vraagt hij er wel om of laat uw kind zelf opscheppen.

Laat uw kind meehelpen met koken.

Het eten wordt dan ook iets van hemzelf.

De meeste kinderen hebben geen extra vitamines nodig. Als u zich echter zorgen maakt omdat hij al lange tijd slecht eet, dan zijn er speciale (multivitamine)tabletten voor kinderen die u kunt geven.

**Eet- en beweegkalender**

In de folder vindt u de eet- en beweegkalender. Leuk en leerzaam om samen in te vullen!

## Gezonde voeding

***Kinderen in de basisschoolleeftijd zijn volop in ontwikkeling. Ze groeien hard. Om te kunnen groeien is gevarieerde voeding belangrijk. Gevarieerde voeding zorgt ervoor dat kinderen de benodigde voedingsstoffen binnenkrijgen. Een handig hulpmiddel voor gevarieerd eten is de schijf van vijf. Die kunt u vinden op de website van het Voedingscentrum.***

## Het dagmenu

Het is lastig om precies aan te geven wat uw kind nodig heeft op een dag. De één eet en beweegt nu eenmaal meer dan de ander. Er is wel een richtlijn wat uw kind ongeveer nodig heeft:

- 3 - 5 boterhammen met margarine uit een kuipje;
- 1½ - 2 stuks fruit;
- 2 - 3 glazen melk, karnemelk of yoghurt;
- ½ - 1 plak kaas;
- 60 - 100 gram vlees(waren), vis, ei of vleesvervanger;
- 2 - 3 eetlepels groente (dat is 150 gram);
- halvarine, olie of vloeibaar bak- of braadvet;

- 1 - 4 aardappels of 1 - 4 eetlepels rijst, pasta of peulvruchten;
- 7 - 10 glazen drinken: water, thee, soep, melk, yoghurt en weinig frisdrank.

## Waarom bewegen?

Bewegen...

Is goed voor de spieren en

verbetert de conditie;

Zorgt voor een fit gevoel;

Zorgt voor een goede nachtrust;

Helpt het gewicht gezond te houden;

Is goed voor de motoriek;

Is leuk!

## Hoeveel bewegen?

Om gezond en fit te blijven heeft uw kind ongeveer 1 tot 1,5 uur beweging per dag aan matige beweging nodig. Regelmatig bewegen is beter dan één keer in de week fanatiek sporten en verder stilzitten. Bewegen kan uw kind doen door te sporten, maar ook op veel andere manieren.

## Sporten

Veel kinderen zijn al lid van een sportvereniging. Het is belangrijk dat u een sport zoekt die goed bij uw kind past. Bij de meeste sportverenigingen mag uw kind een paar keer meedoen om te kijken of het de sport leuk vindt.

In sommige plaatsen bestaat scholiersport. Kinderen kunnen dan met korte kennismakingscursussen een sport uitproberen.

## Andere manieren van bewegen

Naast sporten kan uw kind ook een heleboel andere dingen doen waarbij het in beweging is. Een paar voorbeelden...

*Buiten:* Voetballen  
Skeelers

*Binnen:* Dansen  
Hints spelen

Gooien met bal

of frisbee

Stoeien

Fietsen Ballon hoog houden

Hond uitlaten Verstoppertje spelen

In veel buurthuizen worden ook leuke activiteiten voor kinderen georganiseerd, zoals ballet of streetdance. Hier wordt er meestal een kleine vergoeding gevraagd.

## Een gezond gewicht

Een juist voedingspatroon en voldoende beweging kunnen ervoor zorgen dat uw kind op een gezond gewicht blijft. Wanneer is er nu sprake van een gezond gewicht? We spreken van een gezond gewicht als het gewicht past bij de lengte van uw kind. Of uw kind een gezond gewicht heeft kunt u berekenen door middel van de zogenoemde Body Mass Index

(BMI). Dit kunt u berekenen op de website van het Voedingscentrum. Internationaal is bepaald bij welke BMI-waarden kinderen een gezond gewicht, overgewicht en obesitas hebben. Voor ondergewicht bij kinderen zijn geen BMI-waarden vastgesteld.

*Zowel gezond eten als voldoende beweging zijn belangrijk voor een gezond gewicht.*

## Te zwaar

Er wordt tegenwoordig veel gesproken over overgewicht. Steeds meer kinderen worden te zwaar. Te weinig bewegen en een verkeerd voedingspatroon zijn daarvan de belangrijkste oorzaken. Het is niet fijn voor een kind om te zwaar te zijn. Kinderen kunnen daardoor erg onzeker zijn of zelfs gepest worden. Ook is overgewicht niet goed voor de gezondheid, het geeft een hoger risico op verschillende ziektes zoals diabetes, hart en vaatziekten en gewrichtsproblemen. Hieronder enkele tips ter bevordering van een gezond gewicht: Sla geen maaltijden over. Als u maaltijden overslaat dan is de kans groot dat uw kind tussendoor honger krijgt. Dit vergroot de kans op snoepen;

Dring geen eten aan. Kinderen eten over het algemeen niet meer dan ze nodig hebben.

Stimuleer bewegen. Bewegen is nodig om de calorieën die in het eten zitten te verbruiken.

Geef uw kind gezonde tussendoortjes mee naar school. Zoals fruit, ontbijtkoek, rijstewafels of stukjes komkommer.

Zet uw kind niet op dieet. Het is beter voor uw kind om op gewicht te blijven in plaats van af te vallen. De lengtegroei gaat door en zo zal uw kind geleidelijk aan dunner worden.

Geef zelf het goede voorbeeld.

*Een vast en regelmatig voedingspatroon is belangrijk.*

## Televisie en computer

Televisie kijken en computeren vinden kinderen leuk om te doen. Maar... ze bewegen er heel weinig bij, ze doen het vaak lange tijd en vaak krijgen ze ook nog zin om er iets lekkers bij te eten. Bekend is dat te veel televisie kijken en computeren een belangrijke rol speelt bij het ontstaan van overgewicht bij kinderen.

U kunt regels stellen rond TV kijken en computeren: Kijk eerst samen wat er op televisie komt en spreek af naar welk pro-

gramma gekeken wordt. Zet de televisie uit als het programma is afgelopen. Maak afspraken over hoe lang uw kind achter de computer mag zitten.

## Tips voor meer beweging

Zorg dat beweging een vast onderdeel wordt van het dagelijkse gezinsleven; Breng uw kind lopend of met de fiets naar school en naar andere activiteiten; Stimuleer uw kind om zich op een andere manier te vermaken in plaats van televisie kijken of computeren; Stel regels voor televisie kijken en computeren; Als uw kind niet zo sportief is aangelegd, ga dan samen op zoek naar activiteiten die uw kind leuk vindt.

