



Middels deze reeks artikelen wil Jennifer Plein, diëtist en directeur van het leefstijladviesbureau 'GoodFood, Food, Health & Education', een gezonde leefstijl helpen bevorderen bij de Surinaamse bevolking. Het doel van deze artikelen is om de omvang en de gevolgen van overgewicht naar voren te brengen en de urgentie van de aanpak van dit gezondheidsprobleem uit te dragen.

Bij een gezonde levensstijl gaat het zowel om het bereiken van een hogere leeftijd alsook om de kwaliteit van het leven. Wie goed voor zichzelf zorgt, heeft meer kans om tot op hoge leeftijd fit te blijven. Iemand van 60 jaar die in een goede conditie verkeert, is gezonder dan iemand van 25 jaar die overgewicht heeft, niet voldoende beweegt, rookt en een zittend leven leidt. Wat wilt u? Welke keuzes maakt u? Wat is uw leefstijl?

Dit artikel gaat over overgewicht en kinderen (2-12 jaar)

## “Overgewicht en kinderen (2-12 jaar)”



Elke ouder wil dat zijn kind opgroeit tot een gezonde volwassene. Een gezonde levensstijl is daarvoor de beste basis. Toch kampen steeds meer kinderen in Suriname met overgewicht en ernstig overgewicht (obesitas). Wanneer heeft uw kind overgewicht? Wat kun je als ouder doen om dat te voorkomen? Vaak kan door een verandering in eet- en leefgewoonten het gewicht worden verbeterd, zonder dat uw kind 'aan de lijn' hoeft. In dit artikel leest u hoe u samen met uw kind het gewichtsprobleem kunt aanpakken. Belangrijk is dat zowel u als uw kind gemotiveerd zijn.

### Wanneer heeft uw kind overgewicht?

Net als bij volwassenen kun je overgewicht bepalen door de Body Mass Index (BMI) te berekenen. Dat doe je door het gewicht van je kind te delen door zijn of haar lengte (in

per dag naast de activiteiten op school. Het is veel belangrijker om elke dag voldoende te bewegen dan je een keer per week lichamelijk in te spannen op de sportclub.

### Erfelijke factoren



Uit onderzoek is gebleken dat een kind van wie beide ouders een gezond gewicht hebben, 10 % kans heeft om overgewicht te ontwikkelen. Eén ouder met overgewicht vergroot de kans tot 23 %, beide ouders met overgewicht tot 52 %. Ook de rol van opvoeding is een belangrijke factor. Kinderen leren namelijk eetgewoonten aan. Ze bootsen hierbij het gedrag van ouders, familie en vriendjes na. Ouders die zelf vaak vet- en suikerrijke producten eten geven dit eetpatroon onbewust door aan hun kinderen.

Wat een kind per dag nodig heeft aan voeding, kunt u hieronder lezen

4-12 jaar		
Brood, bruin	3 - 5	Sneeëjes
Aardvruchten, rijst, pasta	1 - 4 (50 - 200)	Stuks - gram
Groente	2 - 3	Opscheplepels
Fruut	1 - 2	Stuks
Melk of melkproducten (halfvol)	2 - 3	Beker à 150 ml
Kaas	0,5 - 1	Plakken
Vlees, vis, kip, ei of vleesvervanger	65 - 100	Gram (rauw gewogen)
Vleeswaren of vleesbeleg	0,5 - 1	Plak(ken) of eetlepels
(dieet)margarine op brood	5	Gram per snee
Olie voor de bereiding van de warme maaltijd	15	Gram
Vocht (inclusief melk)	1,5	Liter

De bovenstaande hoeveelheden zijn voor de totale leeftijds-

## Wanneer heeft uw kind overgewicht?

Net als bij volwassenen kun je overgewicht bepalen door de Body Mass Index (BMI) te berekenen. Dat doe je door het gewicht van je kind te delen door zijn of haar lengte (in meters) in het kwadraat.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (kg)}}{\text{lengte (m)} \times \text{lengte (m)}}$$

Voorbeeld: Jo-Ann (10 jaar) is 1,38 m groot en weegt 42 kg. Haar BMI is  $[42 / (1,38 \times 1,38)] = 22,1$ . Jo-Ann heeft overgewicht (BMI groter dan 19,9)

## Interpretatie van de BMI bij kinderen

Leeftijd (jaren)	Overgewicht		Ernstig overgewicht (obesitas)	
	BMI	BMI	BMI	BMI
	meisjes	jongens	meisjes	jongens
2	18,0	18,4	19,8	20,1
3	17,6	17,9	19,4	19,6
4	17,3	17,6	19,2	19,3
5	17,2	17,4	19,2	19,3
6	17,3	17,6	19,7	19,8
7	17,8	17,9	20,5	20,6
8	18,4	18,4	21,6	21,6
9	19,1	19,1	22,8	22,8
10	19,9	19,8	24,1	24,0
11	20,7	20,6	25,4	25,1
12	21,7	21,2	26,7	26,0

## Waarom ontwikkelt uw kind overgewicht?

Overgewicht is het gevolg van een verkeerde balans tussen eten en bewegen, ofwel hij/zij eet te veel in verhouding tot het verbruik. Met name door lichamelijke activiteit wordt energie (=eten/drinken) verbruikt. Het is niet zo dat de kinderen in de loop van de tijd meer zijn gaan eten. Wél wordt er ongezonder gegeten. In plaats van drie vaste maaltijden per dag en twee à drie maal per dag een tussendoortje, eten kinderen veel vaker. De hoofdmaaltijden worden steeds minder belangrijk en eten gebeurt steeds meer in de vorm van tussendoortjes. En dat zijn vaak etenswaren, die veel vet en veel suiker bevatten (chips, chocola, koekjes, gebakjes). Van te veel tussendoortjes kunnen kinderen aankomen. Bovendien hebben ze dan vaak geen honger als het etenstijd is, maar krijgen een uur later trek en willen dan weer iets lekkers.

## Kinderen bewegen minder

Kinderen spelen in het algemeen minder buiten dan vroeger door druk verkeer, een toenemend gevoel van onveiligheid en het ontbreken van speelmogelijkheden buiten. Uit onderzoek blijkt dat overgewicht meer voorkomt bij kinderen die veel TV kijken omdat ze vaak geneigd zijn veel lekkers voor de TV te gebruiken. Veel kinderen zijn ook dol op computerspelletjes, en ze worden steeds vaker met de auto naar school, vriendjes of sportclubjes gebracht. De rol van de ouders is erg belangrijk. Kinderen met actieve ouders zijn zelf actiever. Bovendien kunnen de ouders het TV kijken en computeren laten beperken door afspraken hierover te maken. Het bewegingsadvies voor kinderen is minstens een uur

Oliefolie van de bereiding van de warme maaltijd	15	Gram
Vocht (inclusief melk)	1,5	Liter

De bovenstaande hoeveelheden zijn voor de totale leeftijdscategorie. Jonge kinderen gebruiken eerder de lage hoeveelheden en oudere de hoge hoeveelheden.

## Praktische tips voor thuis

- Eet elke dag 3 hoofdmaaltijden met veel groenten en fruit. Je hoofdmaaltijden kun je tweemaal per dag aanvullen met een gezond tussendoortje. Een lekkere bavoce of ander stukje fruit, een rijstwafel of een bekertje yoghurt zorgen voor de gezonde energie die je kind nodig heeft.
- Begin de dag met een gezond ontbijt. Je kind kan zich gemakkelijker concentreren op school.
- Haal niet te veel snoep, koek of chips in huis, dat is moeilijker te weerstaan voor jou en je kind.
- Geef eens een complimentje, een knuffel of een cadeautje in plaats van snoep of vet- en suikerrijke producten. Je kunt ook samen een leuke activiteit doen, waardeert je kind vaak meer dan iets lekkers.
- Zorg voor een rustige omgeving tijdens de maaltijd. Laat je kind niet eten of drinken terwijl het iets anders doet zoals o.a. tv-kijken.
- Verminder de zittende activiteiten zoals televisie kijken en computeren. Hou het op maximaal 2 uur per dag. Stimuleer buiten spelen.
- Maak samen een boodschappenlijstje wanneer je met je kind boodschappen doet. Overleg samen wat hij of zij nodig vindt en wat daarvan ook gekocht zal worden.
- Maak duidelijke afspraken met je kind over het aantal snoepmomenten en de hoeveelheid frisdrank per week. Bijvoorbeeld voor lekkers voor het weekend te bewaren.
- Wees niet bang om je kind iets te weigeren. Jij neemt de beslissingen in het belang van je kind. Geef je leg als je nee zegt zodat je kind weet waarom bepaalde regels gelden.

## Advies: Ondersteun uw kind bij het afvallen

Laat het hele gezin meedoen bij de verandering van het eten en bewegingspatroon van het kind, want een kind dat zwaar is, is nauwelijks in staat zijn patroon zo aan te passen dat het zijn overgewicht kwijtraakt. Kom je er niet uit, dan hulp bij professionals zoals diëtisten, fysiotherapeuten, huisartsen en psychologen. Zij kunnen het afslankproces van uw kind op een gezonde en duurzame manier begeleiden. Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u een e-mail sturen naar: [surinamewordttezwaar@gmail.com](mailto:surinamewordttezwaar@gmail.com)

## GoodFood gezondheidstip

### Uitdelen op school

Als je kind jarig is en je wilt trakteren op school, kies dan liever voor appeltjes, mandarijntjes, bavoce, sultana's, krentebollen, rijstwafels, pakjes vruchtensap, chocolademelk of bekertjes yoghurt. Voeg bij de traktatie een ballon, potlood, gummetje of haarspeldje en de traktatie is af. Dat is weer eens anders dan een grote puntzak vol snoep.