

**DIENST
KINDERGENEESKUNDE**

Kinderendocrinologie

t: 050 45 27 40
f: 050 45 27 08
pediatrie@azsintjan.be

Dr. S. DEPOORTER

Tips voor ouders bij kinderen met overgewicht of obesitas

Het kostbaarste wat u uw kind kunt meegeven is de juiste houding tegenover eten en kennis van gezonde voeding

Beste ouders,

Jullie consulteren ivm overgewicht of obesitas bij uw kind.

Het medisch team is niet voldoende om het gewicht probleem onder controle te krijgen. Naast ouders moeten familieleden en leerkrachten ertoe bewogen worden om te helpen vroegtijdig in te grijpen wanneer kinderen te zwaar zijn.

500kcal per dag teveel, betekend een 0,5 kg lichaamsgewicht bij per week

TIP: Informeer iedereen binnen het gezin over de geplande veranderingen

→ Hou een **voedingsdagboekje** bij: noteer welke gerechten, dranken, zoetwaren verspreid over de dag en nacht geconsumeerd worden. Noteer exact de hoeveelheden. Bij melkproducten noteer het vetgehalte

De behandeling van overgewicht omvat 3 onderdelen

1. VOEDING

Geen dieet: maar gezonde (lees energie-gereduceerde) gevarieerde voeding

2. BEWEGING

Toename fysieke activiteiten

- a. Naast sport op school
- b. Buitenschoolse activiteiten
- c. Fysiotherapie
- d. Oefeningen voor thuis
- e. Trap gebruiken, tevoet of met fiets naar school
- f. Schermjjes gebruik beperken

3. Psychologische ondersteuning

Psychotherapeutische begeleiding: gezond voedingsgedrag aanleren

- Neem een ontbijt
- Liever 6 kleine maaltijden per dag dan 3 grote
- Maaltijd aan tafel, niet voor TV of tijdens het lezen en in rust eten
- Geen snacks bij TV kijken
- Eet traag en kauw voldoende
- Neem minder grote hoeveelheden voeding in, geen extra portie
- Vetarm koken en bakken
- Zichtbare stukjes vet verwijderen
- Onbewerkte groentegerecht en verse salades bij maaltijd of als maaltijd
- Geen suikerhoudende dranken
- Kies voor ham ipv salami, halfvolle melk ipv volle melk
- Frituren max 1x/maand
- Portie vlees niet groter dan een handpalm

Levensmiddelenlijst

- Kies voor volkorenbrood, rogge-tarwebrood ipv witbrood, toastbrood of croissants
 - Havervlokken ipv musli en granola
 - Aardappelen, volkorenrijst of volkorenpastas ipv frieten, kroket of puree
 - Groenten: rauw, gekookt, diepvries, ipv kant en klaar gemaakt salades
 - Vers Fruit: zeker 2-3 porties per dag, beter dan noten en gedroogde of geconfijte vruchten, en gesuikerde vruchtensappen en conserven
 - Melkproducten kies voor magere en halfvolle melk, en yoghurt, alsook kaas met maximaal 35% vet ipv kant en klare melk en yoghurt-desserts voor kinderen en pudding
 - Vlees: mager vlees, niet verwerkt, zoals kalfvlees en varkensvlees en kip, sneetjes gekookte ham en kippewit. Vermijd de vette vleessoorten zoals salami, spek en worst
 - Vis: forel, tonijn
 - Ei: eet niet meer dan 1-é eieren per week (ook eieren in ovenschotels, gebak of noedels tellen mee)
 - Soep: groentesoep (vers of diepvries) kies heldere soepen, niet de roomsoepen of soe uitblok
 - Dranken: ongezoete thee, mineraalwater. Drink minstens 1,5 liter water per dag
 - Zoetigheden en gebak: eet per dag maximaal 1 kleinstukje koek of snack, bij voorkeur zelf niet iedere dag. Bv waterijsje, confituur, popcorn zonder extra suiker, in klein hoeveelheden, is beter dan choco, slagroom, roomijs en chips of gesuikerde/gezouten pinda
 - Vet en olie: vet en olie zo spaarzaam mogelijk gebruik, kies voor vloeibare vetstoffen en vermijd spek, ghee, kokosvet, frituurvet en pindakaas
- En dan moet u dit nog weten
De vermelding Light of dieet betekent niet dat de inhoud van de verpakking gezond is.

Dr. S. DEPOORTER

