

Kinderen met overgewicht

# Geniet, maar eet met mate

Door Jolanda Vogelaar

**UTRECHT** - De zomer komt er weer aan, en dat betekent dat het tijd wordt voor badkleding. Dit kan een pijnlijke tijd zijn voor kinderen die met overgewicht kampen. Overgewicht vormt bij steeds meer kinderen in Nederland een probleem, zo blijkt uit cijfers van het CBS.

Yvette Kilian is diëtist en werkt met kinderen die overgewicht hebben. "Als je tegenwoordig in schoolklassen gaat kijken is de hoeveelheid kinderen met overgewicht veel groter dan dertig jaar geleden." Volgens Kilian worden kinderen met overgewicht nog te weinig doorverwezen naar diëtisten. "Huisartsen zeggen alleen maar 'Denk aan je voeding en ga meer bewegen', dat is vaak niet genoeg."

Overgewicht bij kinderen wordt veroorzaakt door zowel weinig beweging als een slecht eetpatroon. "Het wordt voor ouders steeds moeilijker om de juiste voeding te kiezen en kinderen krijgen steeds meer een stem in wat er gegeten wordt," aldus Kilian. Dit heeft als gevolg dat er alleen dingen op tafel komen die kinderen lekker vinden. Ouders moeten volgens Kilian zorgen voor voldoende variatie. "Helaas kiezen de drukke ouders van nu snel voor kant-en-klaar maaltijden die veel minder voedingswaarde hebben," vertelt zij, "en er is maar weinig tijd om kinderen naar de sportvereniging te brengen of zelf met hen te gaan bewegen". Overgewicht heeft vele lichamelijke klachten tot gevolg. "Iets wat we nu sterk zien is dat steeds meer kinderen met overgewicht diabetes type 2 ontwikkelen," vertelt ze. Bij overgewicht zit er namelijk meer vet in je vetcellen, waardoor het hormoon insuline zijn werk niet goed kan doen. "Daarnaast moet je hart harder pompen en worden je bloedvaten meer belast, dus je hebt ook gelijk kans op hart- en vaatziekten", aldus Kilian.



Dertien procent van de Nederlandse kinderen heeft overgewicht.

FOTO ANP

ten", aldus Kilian.

De oplossing voor overgewicht ligt in een combinatie van voedsel en beweging. "We kijken naar het bestaande eetpatroon van het hele gezin en brengen daar verbeteringen in aan," vertelt Kilian, "daarnaast moeten kinderen een paar keer per week gaan sporten". Hierbij is het volgens Kilian vooral belangrijk dat de kinderen plezier hebben in wat ze doen, zodat ze het vol blijven houden. Kinderen die overgewicht hebben gehad maken namelijk meer kans om later weer overgewicht te krijgen. "De vetcellen zijn immers al gewend om veel inhoud te hebben", aldus Kilian. "je moet dan je hele leven een actief persoon blijven". In tegenstelling tot populaire dieeten is

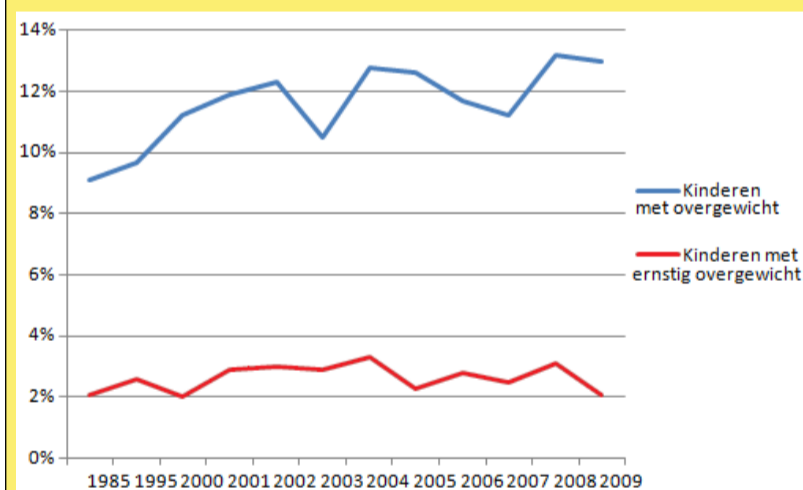
Kilian niet van mening dat je bepaalde soorten voedsel compleet moet mijden. "De sleutel is om alles met mate te nemen en genoeg te variëren." Zo mag je van haar best patat eten, maar dan met een grote salade en een stukje vis erbij. Er zijn echter wel een aantal populaire snacks en drankjes die ze afraadt, zoals snoeprepen, energiedrankjes en frisdranken. Als laatste benadrukt Kilian nogmaals de rol van de ouders. "Zij doen de boodschappen en zij maken het eten klaar." Zij moeten het goede voorbeeld geven. "Kinderen apen alles na," zegt Kilian, "als de ouders niet gezond eten, zal het kind dit ook niet doen."

## Wat is overgewicht?

Bij het bepalen van overgewicht wordt de Body Mass Index (BMI) gebruikt. Vanaf een BMI van 25 wordt gesproken van overgewicht. Bij een BMI hoger dan 30 spreek je van ernstig overgewicht of obesitas.

Je kunt je eigen BMI gemakkelijk berekenen. Deel je gewicht in kilo's door je lengte in meters. Deel het getal dat hieruit komt daarna nog een keer door je lengte in meters. Het getal dat je nu hebt berekend, is je BMI.

## Overgewicht bij kinderen tussen de 2 en 20 jaar



Over de afgelopen 25 jaar is het aantal kinderen met overgewicht langzaam opgekropen naar 13%. Het aantal kinderen met ernstig overgewicht is iets verminderd. Bron: CBS

## Lekker bewegen tegen overgewicht

Door Jolanda Vogelaar  
**UTRECHT** - Van de Nederlandse kinderen heeft maar liefst 13 procent last van overgewicht. Nog eens 2 procent is ernstig te zwaar. Reden genoeg voor voedsel- en bewegingspraktijk MoveDis uit Rotterdam om een speciaal programma op te zetten voor deze kinderen.

Fit 010 is een programma voor kinderen tussen de 6 en 12 jaar die last hebben van overgewicht. Gedurende 12 weken werken zij samen met een diëtist, fysiotherapeut en kinderpsycholoog om beter met eten om te gaan en meer te gaan bewegen. Renske Wesselingh is diëtist bij MoveDis en vertelt over het project.

### Wat is het verschil tussen Fit 010 en gewone sportprogramma's?

"Bij Fit 010 gaat het niet alleen maar om sport. De kinderen sporten 2 keer

per week 1 uur, maar krijgen ook 1 keer per week een les van een psycholoog of diëtist. De psycholoog kan hen helpen met dingen zoals gepest worden, de diëtist kijkt naar het eetpatroon van het kind en wat er verbeterd kan worden. Daarnaast krijgen ook de ouders lessen. Bijvoorbeeld over hoe ze 'nee' tegen hun kind moeten zeggen."

### Welke sporten worden er met de kinderen beoefend?

"In de praktijk is een sportzaal met fitnessapparatuur. Daar trainen de kinderen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Daarnaast komen er ook wel eens gastdocenten langs en dan gaan we bijvoorbeeld hockeyen of voetballen."

### Hoe meten jullie of het kind vooruitgang boekt?

"Een van de manieren waarop we dit doen is met de wandeltest. Bij het intake-gesprek leggen de kinderen een test af waarbij we kijken hoe ver het

kind loopt in 6 minuten. Bij het laatste gesprek wordt deze test nog een keer gedaan en kunnen we het verschil zien."

### Hoe wordt er na afloop van het project gezorgd dat de kinderen geen terugval krijgen?

"Er zijn 4 terugkomdagen voor de kinderen verspreid over 2 jaar.. Dan wordt er nogmaals een wandeltest afgenomen, wordt er gekeken hoe fit het kind is, wordt het voedingspatroon besproken en heeft het kind een gesprek met de psycholoog."

### Hebben jullie al resultaten van het project binnen?

"De concrete cijfers moeten nog komen, maar we hebben zelf wel geconstateerd dat van een groot aantal kinderen het BMI is gedaald en dat ze verder lopen bij de wandeltest."

## "Heb je geen witte tosti's?"

### Gezond voedsel in de schoolkantine

Door Jolanda Vogelaar

**PURMEREND** - Bruine broodjes met selleriesalade, sla of kaas, volkoren tosti's, licht frisdrank en verse smoothies. In de kantine van de scholengemeenschap Bladergroen in Purmerend vind je maar weinig ongezonde producten. Hier geen broodjes kroket, frikadell of andere vette snacks, maar gezond belegde broodjes zonder boter, water en melkproducten. Voor haar inspanningen ontving het Bladergroen eind april de 'Gezonde Schoolkantine'-prijs.

Vanaf ongeveer acht uur 's ochtends zijn er scholieren van het Bladergroen in de kantine aan het werk. Zij lopen hier stage en worden begeleid door Han Cozijn. Hij is al meer dan drie jaar bezig met de gezonde kantine en is er erg trots

op de gewonnen prijs. "Het prijzengeld, tienduizend euro, kunnen we weer in de kantine steken." Het is de taak van de scholieren om te zorgen dat de kantine goed bevoorrad is. Dat betekent dat ze de broodjes moeten afbakken en beleggen, verse smoothies moeten maken en het drinken bij moeten vullen. "Een groot deel van de broodjes en het beleg is vers," vertelt Cozijn, "dat betekent dat de scholieren ook zelf boodschappen doen". De school heeft zelfs een eigen groentetuin waar producten uit gebruikt worden.

Cozijn vertelt dat nieuwe leerlingen wel een beetje vreemd stonden te kijken toen er alleen bruine tosti's op het menu stonden. " 'Heb je geen witte?', vroegen ze dan." Het assortiment van de kantine bestaat niet alleen maar uit gezonde broodjes. "We verkopen ook gewoon kipnuggets, kipcorn en ham-

burgers, maar die gaan in de oven. Dan zijn ze veel minder vet," aldus Cozijn. Rond kwart over tien gaat de bel voor de pauze en stromen leerlingen de kantine binnen. Voor maar één of twee euro kunnen de leerlingen een lekker gezond broodje halen. Ook de verkoop wordt geregeld door de stagiairs zelf. Ze nemen bestellingen aan, rekenen af, vullen het assortiment aan en maken de warme tosti's. Dat de leerlingen van het Bladergroen ook wel door hebben dat gezond eten belangrijk is, blijkt als een van hen om een aantal snoeprepen vraagt. "Dat is niet goed voor je hoor!" Zegt een medeleerling tegen hem. Stefan loopt stage in de kantine. "Ik vind het heel leuk hier want je doet van alles een beetje," vertelt hij. "Ik help een medeleerling met de broodjes klaarmaken, maar ik sta ook achter de kassa of maak de tosti's."

Als de pauze voorbij is moet eerst de kantine opgeruimd worden, daarna kunnen de stagiairs zelf even pauze houden. Maar niet te lang, want er moeten weer broodjes voor de lunch gemaakt worden!



## Menu

Hieronder een voorbeeld van een gezond dagmenu voor kinderen.

### Ontbijt

2 boterhammen\*, de een belegd met een plakje magere kaas, de ander met een plakje kipfilet. Een beker halvolle melk/karnemelk of een schaaltje yoghurt

\*\*

### Tussendoortje

1 volkoren biscuitje

\*\*

### Lunch

3 boterhammen\*, een met rookvlees, een met achterham en een met sandwichspread. Een beker halvolle melk/karnemelk of een schaaltje yoghurt

\*\*



### Tussendoortje

1 appel

\*\*

### Diner

Varkensfilet (75-100 gram)

Verse broccoli (200 gram)

3 gekookte aardappelen

\*\*

### Dessert

1 schaaltje vla gemaakt van magere melk

\*\*

### Tussendoortje

1 banaan

\*\*

Daarnaast moet je ook zorgen dat je elke dag in totaal anderhalve liter vocht drinkt.

\* Neem bruine of volkoren boterhammen. Ze mogen besmeerd worden met een laagje halvarine.