

## BIJLAGE 7: INFORMATIE VOOR OUDERS VAN JEUGDIGEN MET ONDERGEWICHT

Bron: *Opvoeden.nl*

### PEUTER

**Zijn de maaltijden een dagelijks terugkerend drama? Wil je peuter niet eten en maak je je zorgen of je kind wel voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt? Ondergewicht kan bij peuters een serieus probleem vormen.**

Ondergewicht kan door verschillende oorzaken ontstaan. Als je kind te mager is, zou dat bijvoorbeeld een aanwijzing kunnen zijn van een ernstige ziekte of een serieus eetprobleem. Bij peuters is het ook mogelijk dat ze ontdekt hebben dat ze 'nee' kunnen zeggen en hun mond stijf dichthouden. Sommige kinderen houden niet van klontjes, of willen niet dat het vlees en de groenten elkaar raken op het bord.

In periodes dat peuters heel snel groeien gebeurt het wel eens dat ze heel weinig eten. Je ziet dan vaak dat ze in de periode vlak voor zo'n groeispurt juist heel veel eten.

### Gezondheidsrisico's

Kinderen die onvoldoende eten, voelen zich vaak snel moe. Ze hebben weinig energie. Hun conditie gaat achteruit en de weerstand neemt af. Bij gevaarlijk ondergewicht neemt ook de kans op bijvoorbeeld een zeer laag bloedsuikergehalte of hartkloppingen toe. Ondergewicht kan dus gevaarlijk zijn voor de gezondheid van je kind.

### Gezond eten

Als je kind te weinig weegt of een kleine eter is, dan is het in ieder geval belangrijk om gezond te eten. Het lichaam heeft eiwitten, vitamines en mineralen nodig om fit en sterk te blijven.

### Gezond aankomen

Bij ondergewicht is het belangrijk dat je kind regelmatig eet. Laat je kind tussendoor producten eten met veel eiwitten en voldoende goede vetten. Eiwit zit vooral in vlees, vis, vleesvervangers, ei, melk(producten), noten en peulvruchten. Gebruik vloeibare bak- en braadproducten of olie voor het bereiden van de maaltijd en zorg voor margarine op brood.

### Eetproblemen

Er kunnen soms dingen misgaan als het om eten gaat. Kinderen lusten niet alles en sommige kinderen willen niet eten. Als ouder kun je je behoorlijk zorgen maken als je kind een lastige eter of een kleine eter is.

## **BASISSCHOOL KIND**

**Ondergewicht kan door verschillende oorzaken ontstaan. Behalve een ernstige ziekte of een serieus eetprobleem kunnen er ook minder serieuze oorzaken zijn. Als je kind weinig eet, niets lust en heel snel groeit is het belangrijk om dit in de gaten te houden.**

### **Gezondheidsrisico's**

Kinderen die onvoldoende eten, voelen zich vaak snel moe. Ze hebben weinig energie. Hun conditie gaat achteruit en de weerstand neemt af. Bij gevaarlijk ondergewicht neemt ook de kans op bijvoorbeeld een zeer laag bloedsuikergehalte of hartkloppingen toe. Ondergewicht kan dus erg gevaarlijk zijn voor de gezondheid van je kind.

### **Eet gezond**

Als je kind te weinig weegt of een kleine eter is, dan is het in ieder geval belangrijk om gezond te eten. Het lichaam heeft veel eiwitten, vitamines en mineralen nodig om fit en sterk te blijven.

### **Gezonde tussendoortjes**

Bij ondergewicht is het belangrijk dat je kind regelmatig eet. Laat je kind tussendoor producten eten met veel eiwitten en voldoende goede vetten. Eiwit zit vooral in vlees, vis, vleesvervangers, ei, melk(producten), noten en peulvruchten. Gebruik vloeibare bak- en braadproducten of olie voor het bereiden van de maaltijd en zorg voor margarine op brood.

### **Eetproblemen**

Er kunnen soms dingen misgaan als het om eten gaat. Kinderen lusten niet alles en sommige kinderen willen niet eten. Als ouder kun je je behoorlijk zorgen maken als je kind een lastige eter of een kleine eter is.

## **PUBER**

**Als je puber te mager is of te licht, kan dat net zo vervelend zijn als wanneer je kind te dik is.**

Ondergewicht kan door verschillende oorzaken ontstaan. Het kan zijn dat je kind slechte eetgewoonten heeft en bijvoorbeeld niet ontbijt, of geen trek heeft en niets lust. Als een kind goed lijkt te eten en toch niet op gewicht blijft, kan er een andere oorzaak zijn, bijvoorbeeld een ziekte of een serieus eetprobleem.

### **Gezondheidsrisico's**

Als je kind onvoldoende eet, voelt het zich waarschijnlijk snel moe, lusteloos en uitgeput. Kinderen die te weinig eten hebben weinig energie, hun conditie gaat achteruit en hun weerstand neemt af. Bij gevaarlijk ondergewicht neemt ook de kans op bijvoorbeeld een zeer laag bloedsuikergehalte of hartkloppingen toe. Ondergewicht kan dus gevaarlijk zijn voor de gezondheid van je kind.

### **Eet gezond**

Als je kind te weinig weegt of een kleine eter is, dan is het in ieder geval belangrijk om gezond te eten. Het lichaam heeft veel eiwitten, vitamines en mineralen nodig om fit en sterk te blijven.

### **Gezonde tussendoortjes**

Bij ondergewicht is het belangrijk dat je kind regelmatig eet. Laat je kind tussendoor producten eten met veel eiwitten en voldoende goede vetten. Eiwit zit vooral in vlees, vis, vleesvervangers, ei, melk(producten), noten en peulvruchten. Gebruik vloeibare bak- en braadproducten of olie voor het bereiden van de maaltijd en zorg voor margarine op brood.

### **Tips bij ondergewicht**

- Wees vooral positief en praat niet steeds over aankomen.
- Stimuleer je puber om gezond te eten en te bewegen.
- Het is vaak moeilijk om aan te komen. Eén kilo erbij in 3 of 4 weken is al goed.
- Eet regelmatig, zorg voor gezonde eetgewoonten en geef het goede voorbeeld.
- Het is niet gezond om veel vet te eten. Moedig je kind aan niet veel chips, koek en snoep te eten. Als je vet eet, heb je minder zin in eten. Het is juist goed als je kind tussendoor gezond eet.
- Maak gezamenlijke maaltijden leuk. Eet rustig aan tafel en zorg voor verschillende smaken.