

## Praten met Turkse en Marokkaanse ouders over gewicht

Deze pagina kun je gebruiken bij een gesprek met Turkse en Marokkaanse ouders over het gewicht van hun kind. De Gewichtsverloopkaart in deze map helpt ouders om (dreigend) overgewicht bij hun kind te herkennen en erkennen. Vervolgens helpen de handvatten op deze pagina's Turkse en Marokkaanse ouders om met gezonde(re) gewoontes voor hun kind aan de slag te gaan. Bedenk dat deze pagina een algemeen beeld geeft en geen rekening houdt met alle individuele verschillen.

### Bewustzijn vergroten

- **Maak duidelijk dat ouders een voorbeeldfunctie hebben voor hun kind.** Een kind kijkt naar wat en wanneer de ouder eet. En wil dat nadoen, zeker op jonge leeftijd.
- **Benoem positieve gevolgen van een gezonder gewicht** waar Turkse en Marokkaanse ouders gevoelig voor zijn, zoals:
  - Een kind krijgt een beter zelfbeeld wanneer het geen overgewicht meer heeft.<sup>1</sup>
  - Een kind dat minder vaak en snel ziek wordt.<sup>2</sup>
  - Een kind dat zich normaal ontwikkelt en kan bewegen.
- **Benoem negatieve gevolgen van overgewicht** waar Turkse en Marokkaanse ouders gevoelig voor zijn, zoals:
  - Geef aan dat de kans op ziekten en problemen door overgewicht groter is, zowel nu als op latere leeftijd. Overgewicht bij kinderen vergroot de kans op diabetes type 2, verhoogde bloeddruk en hart- en vaatziekten. De kans op chronische gewrichtsklachten en pesten is ook groter door overgewicht. Maak het gevolg concreet door bijvoorbeeld te noemen dat diabetes type 2 bij personen van Turkse en Marokkaanse afkomst 2 tot 3 keer meer voorkomt dan onder de autochtone bevolking.<sup>3</sup>
  - Turkse en Marokkaanse ouders willen graag dat hun kind zich normaal beweegt en ontwikkelt. Benoem dat overgewicht dit belemmert en dat buiten spelen helpt voor een normale ontwikkeling.
  - Als de kleding van het kind niet meer past door een ongezonde toename van gewicht, kan dit een signaal voor ouders zijn van overgewicht.

### Gevoel van gezond kunnen opvoeden vergroten

- **Vraag ouders om na te denken over wat zij een lastige situatie vinden en wat zij in zo'n situatie zouden doen.** Wat doe je bijvoorbeeld als je je kind wil belonen of troosten? Of als je kind frisdrank wil? Spreek bijvoorbeeld af dat dat je kind dit alleen bij speciale gelegenheden krijgt. Stel samen een stappenplan op en bedenk oplossingen voor mogelijke barrières (kijk voor een format stappenplan op [www.voedingscentrum.nl/kindervoeding](http://www.voedingscentrum.nl/kindervoeding)).

- **Bevestig wat ze goed doen en dat andere ouders dit op die manier doen.** Bijvoorbeeld “Goed dat je met je kind naar het park gaat. Daar kan je kind lekker bewegen en dat is gezond en daar komen ook veel andere Turkse gezinnen.”
- **Geef tips om met de sociale omgeving en familie om te gaan,** zoals: “Maak van tevoren afspraken met de familie of vrienden waar je heen gaat over wat er op tafel wordt gezet.” Of “Neem vader en/of schoonmoeder mee naar het consultatiesprekuren.” Dit kan een manier zijn om meer op één lijn te komen.

### Manieren om de boodschap over te brengen

- **Communiceer directief,** bijvoorbeeld: “Als je steeds een schep extra in de fles doet of als je een kind elke keer voedt als hij/zij huult, dan krijgt je kind overgewicht.” Gebruik geen twijfeltaal, zoals mogelijk of misschien.
- **Maak het persoonlijk.** Bijvoorbeeld door te vragen wie er in de familie een ziekte heeft. En geef voorbeelden van de aanpak van anderen die voor hen een rolmodel zijn en een gezonde eetopvoeding meegeven: “Een andere Marokkaanse moeder ontbijt elke dag samen met haar kind.” Of “Een andere Turkse moeder geeft haar kind alleen water en geen gezoete dranken. Het kind groeit gezond op en heeft mooie tanden.”
- **Gebruik korte zinnen en eenvoudige woorden** bij slechte beheersing van de Nederlandse taal: geen dubbele ontkenningen, gebruik de woorden die de ouders gebruiken en controleer altijd of de ouders het begrijpen als je een nieuw woord zegt. Laat de ouders de informatie herhalen. Zo kom je erachter of ze de informatie hebben begrepen.
- **Geef concrete informatie.** Vertel bijvoorbeeld duidelijk wat en hoeveel je precies geeft als je begint met oefenhapjes.
- **Visualiseer:** gebruik veel beeld (maar geen grafieken of tabellen), zoals de afbeeldingen van aanbevolen maaltijdporties in deze map. Turkse en Marokkaanse ouders zijn zich niet altijd bewust van de grootte van porties die hun kind eet en drinkt.

### Turkse en Marokkaanse eetcultuur

Op [www.voedingscentrum.nl/kindervoeding](http://www.voedingscentrum.nl/kindervoeding) vind je een document met achtergrondinformatie over de Turkse en Marokkaanse eetcultuur en veelgebruikte voedingsmiddelen.

De inhoud van dit document is afgestemd met Turkse en Marokkaanse professionals.

<sup>1</sup> Taras, H., Potts-Datema W. Obesity and student performance at school. J Sch Health. 2005; 75(8):291-295.

<sup>2</sup> Schwimmer, J.B., Burwinkle, T.M., Varni, J.W. Health-related quality of life of severely obese children and adolescents. Journal of the American Medical Association. 2003; 289(14):1813-1819.

<sup>3</sup> Kriegsman, D., van Langen, J., Valk, G., Stalman, W., Boeke, J. Hoge prevalentie van diabetes mellitus type 2 bij Turken en Marokkanen. Huisarts Wet. 2003; 46: 363-368.