

## Praten met laagopgeleide ouders over gewicht

Kinderen van laagopgeleide ouders hebben vaker een ongezonde leefstijl en overgewicht. De ouders zelf kampen ook vaker met gezondheidsproblemen en beperkte gezondheidsvaardigheden.\* Een laag opleidingsniveau vraagt om een speciale aanpak bij het praten over gewicht. De handvatten op deze pagina kunnen jou én de ouders verder helpen.

### Elf tips voor het voeren van een positief en effectief gesprek\*\*

- Pas juist bij deze groep ouders **motiverende gesprekstechnieken** toe.
- Gebruik **visueel voorlichtingsmateriaal** zoals gesprekskaarten. Zeker bij de ouders die ook laaggeletterd zijn werkt dit vaak goed.
- Wees zo **duidelijk en concreet** mogelijk. Dit ervaren deze ouders meestal niet als betuttelend.
- Toon je **oprechte interesse** en benadruk dat je graag van ouders wil horen hoe zij het ervaren.
- Laat ouders **zelf wensen formuleren** voor hun kinderen door hen hier echt concreet naar te vragen. Houd in het verdere gesprek zoveel mogelijk hun eigen formuleringen aan.
- Ouders vinden het **zelfvertrouwen van hun kind** belangrijk. Gebruik dit als haakje. Leg uit dat een kind dat gezond eet er beter uitziet en fitter is. Vraag dan aan de ouder wat het effect hiervan op het zelfvertrouwen van hun kind zal zijn, zodat ook zij de koppeling gaan maken.
- Vraag ouders waar hun **kennis inzake voeding** vandaan komt en probeer er gaandeweg een beeld van te krijgen. Zoek samen betrouwbare informatie op tijdens het consult, bijvoorbeeld via de mobiel van de ouders.
- Geef **concrete en simpele tips**. Help de ouders zelf bewustere gezondere keuzes te bedenken die ook haalbaar zijn om te kopen en te geven.
- Vraag hoe haalbaar het is voor ouders om **zelf het goede voorbeeld** te geven. Een voorbeeld kan zijn: niet snoepen in het bijzijn van hun kind of altijd aan tafel eten.
- Laat de ouder de **belangrijkste punten herhalen**. Dit kan speels door bijvoorbeeld te vragen 'Wat zou je nu aan je vriendin vertellen over wat we hebben besproken?'.  
Zorg dat ouders met een goed gevoel en een aantal **praktische tips** naar huis gaan. Spreek (indien mogelijk) af dat je hen nog belt om te horen hoe het gegaan is.

### Grotere invloed en zelfvertrouwen ouders

Uit onderzoek\*\* komt naar voren dat ouders het gevoel hebben maar beperkt invloed te hebben op het gezond (op)voeden van hun kind. Het is daarom belangrijk hun zelfvertrouwen op dit punt te vergroten. Besteed aandacht aan onderstaande punten ten aanzien van vaardigheden en eigen effectiviteit.

- **Leg ouders uit dat ze met kleine stappen naar gezonder eten en drinken het meest bereiken.** Drinkt het kind bijvoorbeeld veel zoete dranken, geef en bespreek dan de [folder Drinken](#) van het Voedingscentrum waarin staat hoe ouders dit langzaam kunnen afbouwen.

- **Verken met ouders welke dingen in huis gezond eten lastig maken** en bespreek wat ouders daaraan willen/kunnen veranderen, zoals:
  - Gezond eten in het zicht, zoals een schaal met fruit/groente op tafel.
  - Het ongezonde eten juist uit zicht, bijvoorbeeld de snoepkast in een (dichte) bovenkast.
- **Maak duidelijk aan ouders dat hun kind dwingen tot eten kan leiden tot overgewicht.** Een kind leert zo niet te luisteren naar zijn gevoel van vol zitten en krijgt wellicht teveel binnen.
- **Regels stellen in relatie tot minder gezonde producten is prima, maar totaal verbieden niet.** Dit kan er voor zorgen dat hun kind het juist wil eten. Dus als er veel gesnoept werd bijvoorbeeld nog 1x per dag een koekje of snoepje toestaan in plaats van alles vermijden.
- **Geef tips om met de sociale omgeving om te gaan, zoals:**
  - Afspraken maken over snoep/zoete dranken met andere verzorgers (oppas, grootouders en andere familieleden of vrienden waar het kind veel is).
  - Niet belonen of straffen met eten of drinken.
- **Vraag ouders om na te denken over wat zij een lastige situatie vinden.** Wat doen zij in zo'n situatie en wat zouden ze in zo'n situatie anders willen doen? Wat doe je bijvoorbeeld als je kind frisdrank wil? Stel samen met de ouders een [stappenplan](#) op.
- **Stel ouders, om hun zelfvertrouwen te vergroten, een vraag over wat al is gelukt.** Onderzoek met hen wat ze toen hebben gedaan en nu eventueel weer zouden kunnen doen. Bijvoorbeeld samen aan tafel eten of meer variatie in groente aanbieden.
- **Als ouders de prijs van gezond eten als belemmerend ervaren, geef dan tips hoe gezond en goedkoop samen kunnen gaan, zoals:**
  - Water en thee geven in plaats van zoete dranken.
  - Koop groente en fruit van het seizoen, in de aanbieding of op de markt. Fruit in plaats van een koek, scheelt de kosten van een koek. Diepvriesgroenten zijn ook prima.
  - Zelfgemaakte baby- of peutervoeding is goedkoper dan potjes en de kinderen raken gelijk gewend aan de smaken van het gezin. Ook in te vriezen in kleine porties.
 Kijk hier voor meer [budgettips](#) voor in de keuken en winkel en [budgetrecepten](#).

\* Bron: website [www.volksgezondheidszorg.info](http://www.volksgezondheidszorg.info)

\*\* Uit het onderzoeksrapport 'Voedingsadvies aan Nederlandse ouders met een laag opleidingsniveau', Pharos 2017