

## Helpen groeien ook aan tafel

An Vandeputte

07102026

 **Eetexpert**  
Bevoorzien met en gerechtigd

---

---

---

---

---

---

---

---

## Bijzondere kans: Project Gezond groeien stad Antwerpen

Wat willen we meegeven ?



 **Eetexpert**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Waar aan denken we ?

- 'We moeten kinderen al van jongsaf helpen aan een gezonde leefstijl
- Goed eten helpt je in je schoolloopbaan
- Eten is fuel voor je groei, teveel eten legt je lam
- Gezond eten helpt gezond groeien
- Op school kan je alle kinderen ondersteunen (ook de kwetsbare)'



 **Eetexpert**

---

---

---

---

---

---

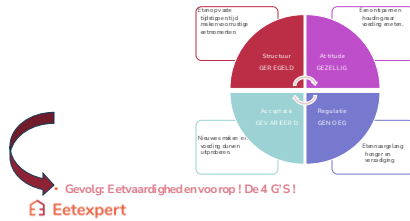
---

---



### nieuwe inzichten rond eetgedrag? → 4G's

Evenwichtig eetgedrag is meer dan stilstand bij wat en hoeveel men eet.  
= verwerven van vaardigheden om te eten (Satter, 2007)




---

---

---

---

---

---

---

---

### Welke nieuwe inzichten rond gewicht?

#### • Gewicht als rode vlag?

Onder/overgewicht ≠ altijd ongezond. Meer info nodig!

'Normaal' gewicht ≠ gezond gewicht

#### • Overgewicht: ontstaan door eigen schuld?

Etiologie is veel complexer dan eten-bewegen. >10 oorzaken.

#### • Aanpak = veel complexer!

Focusverschuiving nodig: Herstel leefstijl en brede groeitraject:  
eetvaardigheid en beweging/ lichaamsbelasting/emotieregulatie/slaap/sociaal netwerk

Bij OG: Ook zonder gewichtsverlies al gezondheidswinst bij gezonde leefstijl.

Gevolg: Zorg op maat nodig, die start met leefstijlanalyse ipv gewicht

**Eetexpert**

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ernstinschatting? Niet meer enkel gewicht, maar gezondheidsimpact!

#### • Inschatting ernst en prognose op volgende vlakken (zie EOSS en EOSS-P):

- **Metabool:** (pre)diabetes, (pre)hypertensie
- **Mechanisch:** bv. GERD, slaapapneu
- **Mentaal:** bv. depressie, angst, eetbuien
- **Milie:** relatieproblemen, pesten, schoolverzuim, opvoeding problemen, financiële belemmeringen

#### • 4 stadia (0 tem 3, hoger = ernstiger/minder goede prognose)

#### • Zorgtoewijzing

- Op basis van comorbiditeiten
- En barrière tot behandeling
  - Bv. psychische problemen bij kind, gebrekkige ouderschapsvaardigheden, moeilijke financiële situatie

**Eetexpert**

Haridyanakis et al., 2016

9

---

---

---

---

---

---

---

---

### Welke nieuwe inzichten rond **gezonde leefstijl**?



- Focus: helpen groeien
- De basis van groei zit in 'ALLES':
  - Afwisselend eten
  - Leuk bewegen (en lang stilzitten onderbreken)
  - Liefzijn voor jezelf en je lichaam
  - Emoties hanteren
  - slapen
  - Sociale verbondenheid
- [eetexpert.be/info/ontwikkeling-eetgedrag/gezonde-leefstijl/](http://eetexpert.be/info/ontwikkeling-eetgedrag/gezonde-leefstijl/)
- Gevolg: Brede interventies en dan enkel eten en bewegen
- ALLES als leefstijladvies

---

---

---

---

---

---

---

---



Beijk de nieuwe ALLES®-fiche op onze website

**ALLES®-fiche**

Eetexpert

---

---

---

---

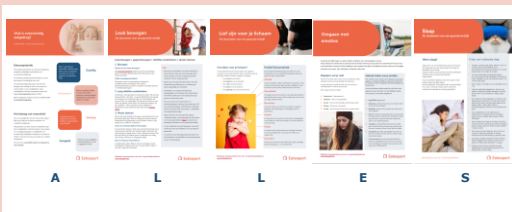
---

---

---

---

### Gezonde leefstijl – ondersteunende fiches



A L L E S

Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### Pimp je taal

- *"Gezonden evenwichtig eten gaat voornamelijk over wat en hoeveel men eet"*

Neen! Belangrijk = eetcompetentie te versterken: de 4 G's

- *Ernst obvgewicht: laag of hoog gewicht als rode vlag?*

Neen! Gewicht zegt niet veel. Meer info nodig i.v.m. hoe men leeft

- *"Mensen met obesitas moeten zo snel en zoveel mogelijk gewicht verliezen."*

Neen! Niet het cijfer op de weegschaal, maar leefstijlverbetering = de nieuwe focus

- *"Een gezonde leefstijl heeft twee pilaren: gezond eten en voldoende bewegen"*

Neen! Lichaamstevredenheid, emotieregulatie, sociale verbondenheid en slaap = ook centrale ankers in preventie en zorg

 Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### Waar dromen we van –ook bij een maatje buiten het plaatje-?

- Kinderen lokaal breed helpen groeien  
via hun school  
via hun hobbies
- Eventueel: versterken waar nodig
- Weerbaar maken i.v.m. de toekomst / Preventie



 Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### Iedereen helpen groeien? ...Verschillende toehoorders tijdens eetmomenten



"gezond eten"

Groeivragen

Eet- en gewichtsproblemen

Eet- en gewichtstoornissen



 Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---



Hoe kunnen we werken aan goed eetgedrag ?

---

---

---

---

---

---

---

**Vertrekpunt : hun groei**

Help ze bij hun groeispurtjes: 'goed zorgen voor jezelf is...'

Uiterlijk wordt spannend thema

Emoties worden intens

Hormonale veranderingen: o.a. ook melatonine (slaap)

Executieve functies: planning

Wie ben ik? Experimenteren Autonomie/drang

Sociale verbondenheid

...

→ is universeel! Kader past in alle culturele contexten

 Eetexpert




---

---

---

---

---

---

---

**Groei-thema's met invloed op eetgedrag**

Kindertijd → Adolescentie

|                                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Waardering lichaamsfuncties en diversiteit</p> <p>Voorbeeld-leren</p> <p>Regulatie honger, neofobie, verleidingen</p> | <p><b>Lichaamsbeeld</b></p> <p><b>Emotie(regulatie)</b></p> <p><b>Regulatie eetgedrag en gewicht</b></p> | <p>Omgaan met druk slankheidsideaal</p> <p>Zelfdeterminatie, eigen emotieregulatie</p> <p>Luisteren naar noden lichaam, opbouw gezonde leefstijl</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

 Eetexpert




---

---

---

---

---

---

---

### Kleuters

- Minder fysieke groei, minder eten nodig
- Zelfregulatie van voedingsbehoefte
- Vaak nog wat neofobie/proeven kan/rijke fantasie
- Gevoelig aan goede voorbeelden
- Gewoonten vormen zich
- Gevoelig voor aandacht; positieve?
- Erg gevoelig voor gezelligheid aan tafel
- Ze worden zich bewust van hoe andere naar lichamen kijken. Diversiteit!



19

---

---

---

---

---

---

---

---

### Lagere schoolkinderen

- Neofobie neemt af
- Kinderen worden zelfredzamer
- Wereld wordt ruimer
- Kansen om te ontdekken
- Meer gevoelig voor prikkels van buitenaf
- Zelfregulatie neemt af
- Prikkelgevoeligheid doet grijpen naar CCC



Eetexpert

20

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tieners/pubers

- Meer blootstelling aan eten buiten de thuisomgeving
- Invloed van andere: leeftijdsgenoten, sociale media, reclame...
- Experimenteren
- Grote groei, wat is genoeg?
- Uiterlijk wordt een spannend thema
- Samen eten blijft krachtig voor verbinding



Eetexpert

21

---

---

---

---

---

---

---

---

### Stimuleer goede zelfzorg

Leren zorgen voor je groei: Eigen autonomie-wens als opstapje

- Mobiliseer 'waar ze van dromen'.
- Help ze bij wat zij willen
- Vergroot uit wat zij nu al doen
- Schuif bij wat hen nog kan helpen



Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### Helpen groeien op school of in je praktijk ?

1. Uitbouwen van een gezonde houding ten opzichte van eten en beweging

Maar ook:

1. Uitbouwen van lichaamstevredenheid
2. Opbouwen van eigenwaarde en leren omgaan met emoties
3. Uitbreiden van sociale contacten en steunwerk



Eetexpert

---

---

---

---

---

---

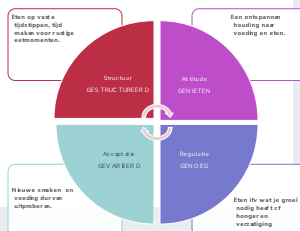
---

---

### Helpen bij goed eetgedrag : focus op 4 eetvaardigheden ontwikkelen ...

Wat is 'gestructureerd' ?  
Wat is 'gevaarlijk' ?  
Wat is 'genoeg' ?  
Leren 'genieten' en ontspannen eten ?

→ Evenwicht tussen de 4 G's!  
→ = in alle culturele contexten



Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### Gestructureerd ?

- ✓ Samen eten, vaste tijd, vast ritueel
- ✓ Schoolteam kiest tijdstip/plaats, kind hoeveel
- ✓ Bij moeilijk eetgedrag: Maak men u voorspelbaar
- ✓ Op tijd verwittigen als etensmoment verandert
- ✓ Meer honger? = meer eten, niet vaker eten!
  - 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes
  - Grotere porties tijdens de eetmomenten
  - Help tussendoortjes bedenken en voorbereiden
  - Leer omgaan met snoepen

 Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### Gevarieerd ?

#### Goed zorgen voor je lichaam als basis



Help jezelf te groeien,  
(als t nodig is met tussenstapjes)

 Eetexpert




---

---

---

---

---

---

---

---

### Genoeg: wat is dat ?



- Tot 6 jaar : buikgevoel !
- Tieners in groeispurt heeft meer energie nodig
  - Regelmatig eetpatroon is nodig: ongeveer om de 3 uur: 3 ml + 2 à 3 tussendoortjes
  - Leert tiener inschatten welke nood om te overbruggen tot volgende maaltijd
  - Bij sporters: Leert tiener voorbereiden wat lichaam nodig heeft om te overbruggen tot na training (gevaar op FED-s)
- Lagere schoolkind wordt soms afgeleid van fysieke hongergevoel
  - Peer pressure: kan in twee richtingen
  - Slinkheid is ideaal en lijncultuur
  - Prikkelgevoeligheid/ gevoelig aan marketing
- Meer/minder eten: eerste structuur (om de 3 u), dan even ook variëren

 Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

## Genieten ?

- Help om van het tafelen een gezellig moment te maken (7 af en toe drukte, 7 lawaai, ...)
- Bij te weinig focus : Help om ook zintuiglijk te genieten van het eten (niet voor TV, niet achter gsm, ...)
- Bij te sterke focus op eten Help waarnaafleiden van eten door of gesprekken over straks, over t voorbije/volgend weekend, over vakantie tijd, over grappen die nieuwe wiesjes, ...
- Verhuis 'bijsturing' na ar moment en buiten de groep en aandacht ...

[illegible]

*Jezelf helpen in je groei is ook :  
...Zoeken naar een leuke portie bewegen*

Bewegen kost moeite & doet deugd ...

- Verken domeinen van beweging die jongere leuk vindt
- Geef lichaam de beweging die goed doet: niet te weinig om goed in kracht te blijven, niet teveel waarvoor energie verlies... ..
- Zorg voor regelmatig onderbreken van sedentair gedrag

[illegible]

## Lichaamstevredenheid versterken

- **Lichaam stev re d e n h e i d** v e r b r e d e n
    - Scho n h e i d s d e a l e n v e r b r e d e n
    - I m p e r f e c t i e s a c c e p t e r e n
    - A p p r e c i e r e n w a t h e t l i c h a m a l l e m a l k a n
    - T i j d n e m e n v o o r z e l f z o r g
    - K i j k n a a r w a t g o e d g a a t e n d e u d d o e t
    - L e r e n o m g a a n m e t o n l i n e m e d i a
- > S a m e n g e v a t i n **MAATJE**

[illegible]

## Bij lichaamsontevredenheid

### Wat werkt minder goed?

#### Onze reflex

"Je bent helemaal niet dik!"  
 "Je moet gewoon gezonder eten!"  
 "Social media is allemaal fake!"

#### Wat de jongere kan horen

"Je begrijpt niet wat ik zie/voel!"  
 "Er is blijba or iets mis met mijn lichaam!"  
 "Mijn ervaring wordt niet serieus genomen!"

Niet elk probleem hoeft met een opgelost te worden.



### Wat werkt beter?

#### Erken → vraag → verbreed

#### Bijvoorbeeld:

##### 1. Erken

"Ik hoor dat je vandaag niet blij bent met je buik."

##### 2. Vraag

"Wat maakt dat je er vandaag zomee bezig bent?"

##### 3. Verbreed

"Je lichaam is natuurlijk zoveel meer dan hoe je buik eruit ziet. Wat vind je fijn aan wat je buik allemaal kan?"

## ... Leren omgaan met emoties

Emoties schieten wakker...

Hoe ga ik om met die emoties? **4 stappen**

- **Herken** je ze? Wat zijn je verklikkerlampjes?
- Kan je ze **even tolereren**?
- **Beluister** ze: Wat vertellen ze je?
- Hoe kan je **ermee omgaan**? Wat helpt je?

Krijg zicht op jouw kaderwerk: gevoelens-gedachten-gedrag



## ...je slaapplan maken

- Hoe zorg je dat je 8 u slaap hebt? Wanneer ga je slapen?
- Hoe bereid je je slaap voor? Wat helpt je bij een goede slaapte komen?
- Wat leidt je af van een goede slaap?
- Einduur schermtijd voor slapengaan?



### ... je sociale netwerk versterken

- Wie zit in je sociale steunwerk? Wie dichtbij-wie wat verder? Wie zie je op sociale media? Wie life?
- Welke contacten doen je deugd? Welke helpen je vooruit?
- Manieren om sociale netwerk te vergroten? Vereniging? Hobby? Zelf vrijwilligerswerk doen?
- Enkele contacten verdiepen? Is het haalbaar om elke dag met minstens 1 iemand te praten over iets van je zelf? Bij wie zou je graag aankloppen als t moeilijk is? Hoe zou je dat aanpakken?




---

---

---

---

---

---

---

---

### Help groeien via ALLES ♥



[www.eetexpert.be/n6-per-thema/je-zelf-leefstijl/](http://www.eetexpert.be/n6-per-thema/je-zelf-leefstijl/)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Aan tafel in school/internaat ?

- Gestructureerd ?
- Genieten ?
- Genoeg ?
- Gevarieerd ?

<https://eetexpert.be/rfotiche-samen-aan-tafel-eten-leefgroep/>

<https://eetexpert.be/filmpje-eten-en-jeugdbewegingen/>



Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ben ik te dik mama, ben ik oke papa ?

- <https://eetexpert.be/boek-ben-ik-te-dik-mama/>



Eetexpert

38

---

---

---

---

---

---

---

---



Hoe  
communiceren  
over eetgedrag ?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Inspiratie voor zorgzaam communiceren ivm eetgedrag

- Versterkend i.p.v. probleem gefocust
  - Geen focus op 'gevaaren'
  - Geen focus op gewicht
  - Niet-stigmatiseren
- Zowel in taal als in beeldmateriaal
- Focus op 'helpen groeien' (en dus preventie van eet- en gewichtproblemen, en vele andere mentale aandoeningen)



 Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### Dus: NIET DOEN in de klas

- Registreren van de eigen voedingsinname: voedingsdagboeken, analyses van brooddozen, calorieën tellen ...
- Boodschappen en filmmateriaal die inspelen op emoties zoals **angst, gevaaren**
- Zwart-wit denken rond voeding: **slecht/goede** voeding; gezond versus ongezond; anti-vet/anti suiker, anti ....
- **Ongewenst eetgedrag** in de aandacht zetten. Gebruik geen educatief materiaal ivm eetstoornissen, obesitas, ...
- Focussen op **BMI of gewicht**

 Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### WEL DOEN in de klas

- **Focus op helpen groeien via brede gezonde leefstijl**
  - Inspireren via positieve verhalen: Laat kennismaken met hoe je jezelf goed kan helpen groeien
  - Biedt concrete alternatieven aan voor uitdagende situaties
  - ✗ Gezond zijn is opletten en meer bewegen
  - ✗ Gezondheid is de v gewicht laag, geen link tussen gewicht en gezondheid, noem alsgewicht in gezond gewicht
- **Focus op competenties, de 4G's**
  - Bedoeling van elke les: via de samenwerking en vaardigheden
  - Ondersteun bij de vaardigheden: Constructieve feedback en feedback
  - ✗ Geen hyperfocus op wat er hoe vaak er op ons bord ligt, voldoende voedingsstoffen en anti-suiker boodschappen
- **Versterk ondersteunende vaardigheden:**
  - Sociale vaardigheden
  - Emotieregulatie, met taal welzijn
  - Levensplannen
  - Zelfzorg: goede doelen voor je groei

 Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---



**TIP !!! GEBRUIK DE KRACHT VAN JE BAND**

**Je elgen voorbeeld werkt anstekelijk**  
Je communiceer over je eigen lichaam, uiterlijk, van kind, en broederschapheid

**Goede relatie en hechting**  
Je elken makkelijker te te en positief lichaamsteeld bij kind

**Geef inspiratie**  
om met emoties om te gaan

 Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

**Beelden**



Stel jezelf de vraag of de beelden mogelijk triggerend zijn voor kwetsbare personen

- ☐ Focus op personen i.p.v. lichamen
  - × Focus niet op het gewicht of lichaam van de persoon.
- ☐ Toon mensen die een ruime variatie aan activiteiten uitvoeren
  - × Gebruik geen beeld en die op het probleem focussen
- ☐ Positieve beelden, verzorgd uiterlijk, goedgezitten de passende kledij
  - × Geen beeld en met blote buiken, te wijde broek.
  - × Niet dho queren
  - × Geen stigma's versterken
- ☐ Wees kritisch vo or extreme lichaamstransformaties
  - × Vermijd idealiseren van risico gedrag (b.v. lijnen)
  - × Geen vo or- en na foto's

 Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dus: Pimp je communicatie**

**Communiceren als een Body Buddy**



 Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

## Communicatietips school

- Onvolledende doordachte boodschappen kunnen een negatief lichaamsbeeld en ongezond lijngedrag aanwakken en daardoor het risico op eetstoornissen doen toenemen. Zie

[eetexpert.be/info/communicatie/](http://eetexpert.be/info/communicatie/)



## Kies voor doordacht communiceren & onderscheidt 'voor de klas'/'buiten klasaandacht'

- In de klas : iedereen vooruit helpen
  - **Helpen groeien**: iedereen moet er beter van worden
  - Aangepast aan de thema's/ontwikkelingsstadien **per leeftijd** fase
  - Niet-gewichtsgedrag / Niet probleem gefocust
  - Een **gezonde omgeving** promoten
- **Achter de schermen** :
  - Een goed plan en een duidelijk draaiboek
  - Welke vroegtijdige (signalen oppikken), vroeginterventie (verwijzen) en zorg.



Zie <https://eetexpert.be/info-per-thema/preventie/>

## Preventie op school: aanpak

- Stappenplan voor preventie van eet- en gewichtsproblemen
- Samenvattingsfiche

Zie <https://eetexpert.be/info-per-thema/preventie/>






---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

**Bedankt !**

Welkom op [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)



 **Eetexpert**

---

---

---

---

---

---

---