



Help, mijn kind

Een op de vijf Belgische kinderen kampt met overgewicht. De oplossing lijkt eenvoudig: zet al die kinderen op een streng dieet en laat hen meer bewegen. Maar dat leidt vaak tot frustratie en verdriet, bij ouders en kinderen. Wie het leuker wil aanpakken, kan terecht bij Kikforkids.

Tekst Stefanie Van den Broeck **Illustraties** hermini

Toen mijn zoontje zeven was, kreeg hij een beginnend buikje. Ik had het daar heel lastig mee: als hoogopgeleide moeder moest ik mijn kind toch gezond kunnen opvoeden? Maar dat lukte niet, en dus ging ik op zoek naar hulp. Alleen kreeg ik overal hetzelfde te horen: mijn kind moest op dieet. Snoep, snacks, frisdrank en ander lekkers waren uit den boze. Dat stuitte me tegen de borst.' Aan het woord is de Nederlandse Jacqueline Philippo. Omdat ze geen geschikte manier vond om haar zoon weer 'op het gezonde pad' te krijgen, ging ze zelf aan de slag. 'Als pedagoog vind ik het heel belangrijk dat kinderen zich goed voelen, dat ze kunnen meedoen met leeftijdsgenootjes. Als er in de klas wordt getrakteerd met taart of snoepjes, dan is het toch heel sneu dat een dik kindje niet mag meedoen? Ik geloof trouwens niet in diëten voor kinderen, omdat ze dan allerlei essentiële voedingsstoffen missen. Het is ook belangrijk dat ze zich goed blijven voelen bij eten. Kinderen die een hele dag calorieën moeten tellen, verbinden eten snel met iets vervelends.' En dus ontwikkelde Philippo Kikforkids, een behandelmethodede om overgewicht bij kinderen te lijf te gaan (over een dieet heeft ze het liever niet).

Tekeningen en stoplichten

Via de website www.kinderdiëtisten.be kun je een Vlaamse diëtist vinden die werkt met deze methode. Voor een van

de eerste afspraken is er een speciaal spel ontwikkeld, vertelt Philippo. 'Niet elk kind met overgewicht heeft dezelfde aanpak nodig. Om te ontdekken wat het onderliggende probleem is, gebruiken we een spel met kaartjes. Daarop staan tekeningen en stoplichten: een ludieke manier om kinderen en hun ouders te laten ontdekken



Vroeger dachten we dat het puppyvet van kinderen vanzelf verdween, maar dat blijkt heel vaak niet zo te zijn

waar ze nood aan hebben. Voor sommige gezinnen is beweging een belangrijk struikelblok. Terwijl er bij andere gezinnen te weinig groente en fruit wordt gegeten. Enzovoort. Pas als je weet waar het fout loopt, kun je er iets aan doen. Dus krijgt elk gezin een aparte aanpak.'

Ze spreekt bewust over een gezin, want iedereen wordt erbij betrokken. 'Ook voor ouders is het best ingewikkeld, en er speelt ook schaamte mee: waarom is mijn kind te dik? Onze wereld zit gewoon fout in elkaar:

overal waar je kijkt, zie je snoep, koekjes en frisdrank. Maar tegelijkertijd groeit het besef dat overgewicht heel schadelijk is. Ouders zijn dus heel gemotiveerd om hun kind te helpen.'

Eén hapje broccoli

Zodra de oorzaak gevonden is, kan het echte werk beginnen. Maar, in tegenstelling tot bij de klassieke diëtist, krijg je bij Kikforkids geen lijstje mee met do's en don'ts, zegt Philippo. 'We vinden het vooral belangrijk dat kinderen bewuster gaan omspringen met voeding en beweging, en dat ze hun eigen keuzes maken. Kinderen worden vandaag constant getriggerd om te eten. Ze zien reclame op televisie en op straat, de kast puilt uit van ongezond voedsel, in de supermarkt lonken de chips en de snoep dubbel zo hard. De tussendoortjes zijn ook veel groter en frequenter dan vroeger. En dus is het belangrijk dat kinderen slimme strategieën ontwikkelen om daar beter mee te leren omgaan. Als je hen zegt: nu moet je elke dag drie grote lepels vol groenten eten, dan zullen ze snel afhaken. Wij werken liever met leuke opdrachtjes waaruit ze kunnen kiezen. Stel dat een kind amper groenten lust, dan werkt het beter om eens één hapje broccoli in de mond te nemen, en het nadien weer uit te spuwen. Gewoon, om te wennen aan de smaak. Als je leert houden van groenten en fruit en beweging, wordt het veel makkelijker om aan al die ongezonde verleidingen te weerstaan.' Nu

is te dik!





lijkt het wel heel makkelijk, maar dat is het niet, geeft Filippo toe. 'Als kind en ouder moet je er natuurlijk bewust aan werken, het gaat niet vanzelf. Maar als je het op een leuke, speelse manier doet, is het niet langer een vorm van volhouden, zoals bij de meeste diëten. Dan wordt het gewoon een nieuwe manier van leven.'

Zwembandjes

De vraag is natuurlijk: wanneer moet je als ouder aan de alarmbel trekken? Als je kind vijf kilo te veel weegt? Tien kilo? Jacqueline Filippo is duidelijk: je kunt er niet snel genoeg bij zijn. 'Vroeger dachten we dat het puppyvet van kinderen vanzelf verdween, maar dat blijkt heel vaak niet zo te zijn. Dus zelfs als je kind gewoon zwembandjes begint te kweken, moet je actie ondernemen. Ons programma is bestemd voor kinderen vanaf vier jaar, maar in principe kun je al vanaf elke leeftijd aan een gezondere levensstijl werken. Het programma is trouwens ook geschikt voor kinderen die niets lusten, of die nooit willen sporten. Vaak zitten daar onderliggende oorzaken achter – een kind dat gepest is op de sportschool, bijvoorbeeld – en die kun je maar beter zo snel mogelijk aanpakken.' Het aantal sessies dat een kind nodig heeft, verschilt. 'Soms heeft het gewoon een steuntje in de rug nodig, en kan het na twee à drie sessies alleen verder. Terwijl andere kinderen heel lang ondersteuning krijgen, tot ze achttien zijn. We verkopen via de website ook een werk-



Onze wereld zit gewoon fout in elkaar: overal waar je kijkt, zie je snoep, koekjes en frisdrank

boek met handige tips, waarmee ouders en kinderen zelf aan de slag kunnen.'

Allemaal goed en wel, die Kikforkids, maar kan Filippo ook al resultaten voorleggen? 'We zijn nog maar vier jaar bezig in Nederland, en we hebben nog geen officiële cijfers. Maar uit onze ervaring blijkt wel dat negentig procent van de kinderen op gezond gewicht komt én blijft. Maar wat ik belangrijker vind: bijna alle kinderen zijn heel tevreden. Net omdat ze zelf keuzes kunnen maken en niet zomaar alles verboden wordt. Een snoepje af en toe mag gerust, maar geen hele zak. Ik heb ook al gemerkt dat kinderen het best leuk vinden om concrete regels af te spreken met hun ouders: één keer per maand mogen we naar een hamburgertent, één keer per dag mag er gesnoept worden. Dat is veel effectiever dan zomaar alles te verbieden.'

ENKELE TIPS

Verplicht je kind niet.

'Wees blij met kleine stapjes, ook al eet je kind maar één erwte. Stop niet met gezonds aan te bieden. En geef zelf het goede voorbeeld.'

Maak niet altijd het lievelingskostje.

'Variatie is belangrijk. Kinderen raken niet zo snel ondervoed en honger is de beste saus. Uiteindelijk zal je kind dus wel proeven.'

Vind de sport die bij je kind past.

'Wat vindt je kind leuk, wat past er bij zijn persoonlijkheid? Van nature houdt elk kind van beweging.'

Plan je eetmomenten vooraf.

'Denk bijvoorbeeld op voorhand na wat jullie gaan eten op jullie geplande uitstap. Laat de kinderen zelf iets kiezen.'

Leer tussendoortjes te vermijden.

'Drink in de plaats een glas water, zet een lievelingsliedje op, zap weg bij reclame op TV of ... poets de tanden.'

Organiseer een smaakbuffet.

'Elk gezinlid maakt een gerechtje klaar waarin minstens één ingrediënt zit waarvan sommigen de smaak nog moeten leren waarderen. Maak er een feestelijke gebeurtenis van. Iedereen moet minstens één hapje proeven, en er mag niet worden geoordeeld.'

Ga de TV-uitdaging aan.

Stel met het hele gezin een contract op, waarin je opschrijft hoe vaak alle computers, TV's, tablets of gsm's uit moeten. Dat zijn ideale momenten om te sporten met het hele gezin, of lekker (en gezond) samen te koken.

Organiseer een bootcamp.

Trek met het hele gezin naar het park of een bos en voer sportieve opdrachten uit. Een dierenestafette bijvoorbeeld: springen als een kikker, kruipen als een krab, schoppen als een ezel en rennen als een gorilla. Verdeel je gezin in twee teams, maak een parcours tussen twee bomen en los je teamlid af.

Maak samen gezonde snacks.

Ons favoriete recept uit het werkboek van Kikforkids? Yoghurtijsjes: gooi fruit (of groenten) in de blender met een portie yoghurt en giet dat in ijsvormpjes. Even in de diepvries, en je hebt een gezond en lekker tussendoortje. Je kunt ook in laagjes werken: zet de eerste laag in de diepvries, wacht een paar uur en giet er een tweede laag op.