

NIEUWS

Voedingsdagboek voor kinderen van 7-12 jaar

Bestaat uit in folie: Voedingsdagboek A4 formaat voor het kind, ouderboekje A5 formaat en 3 stickervellen met smiley's. Auteurs: Tietia Berghuis, Konnie Crielaard, Jeanne de Jongh (diëtisten, lid DCN)

Doelgroep: het basisschoolkind (7-12 jaar) met overgewicht.

Gebruik: voor kinderen met overgewicht onder behandeling van een diëtist.

Het kindergedeelte bestaat uit een groot (A4) dagboek dat prachtig geïllustreerd is met kleurige afbeeldingen van kinderen in speel- en eetsituaties. Het formaat is prettig om de kinderen zelf gemakkelijk de invulbladzijden te laten beschrijven.

Het voedingsdagboek begint met het invullen van een contract tussen het kind, de ouders en de diëtist. Er zijn acht hoofdstukken met korte, op het kind gerichte teksten. Een greep uit de onderwerpen: wat heb je voor voeding nodig, wat zijn je sterke en zwakke punten, gezond ontbijten, hoe ga je om met pesten, bewegen en boodschappen doen. Tussen de teksten door staan onder andere opdrachten, een gedicht, invul schema's voor doelen (bijvoorbeeld bewegen en eten), fototabellen en een puzzel. Achterin het kindergedeelte staat een overzicht van veel voorkomende voedingsmiddelen en de indeling in gezond, minder gezond en ongezond (aangegeven in bijbehorende smiley's).

De bijgeleverde smiley's stickers zijn bedoeld om met behulp van deze tabellen de eigen voeding thuis te beplakken en zelf na te denken over hoe vaak het product gegeten kan worden. Het kleinere ouderboekje is ingedeeld in dezelfde acht hoofdstukken. De bedoeling is om de ouders hiermee achtergrond informatie aan te reiken.

Ervaringen

De ervaringen zijn positief. Het voedingsdagboek ondersteunt en versterkt de begeleiding. In zes tot acht consulten kan de diëtist samen met het kind en diens ouder of begeleider de onderwerpen in het Voedingdagboek doorwerken. Ook kan er een selectie gemaakt worden van onderwerpen die, op dat moment meer of minder relevant zijn voor het kind. Dit maakt dat er tijdens het consult echt op zaken ingegaan kan worden.

Voor het gebruik van de bijgeleverde smiley stickers maakt de voedingskeuze bewust. De kinderen voorzien de inhoud van de keukenkastjes van smiley's en in de supermarkt bedenkt de moeder alvast welke sticker er straks op producten geplakt kan worden.

Het Voedingsdagboek is ook geschikt voor kinderen die al langer worden begeleid om deze kinderen opnieuw te inspireren.

Het Voedingsdagboek voor kinderen is een uitgave van de DCN, ISBN: 978-90-808003-9-7. Prijs per set (1 stuk) € 15,- en per doos (12 stuks) € 119,40 (voor DCN-leden € 102,-). Te bestellen via info@dcn.nu.

Column



Samen voor JOGG

Overgewicht is hot. Op tv, in de bladen, overal zie je dikke mensen die bezig zijn af te vallen, of dunne mensen die vertellen hoe je slank kunt blijven. Vooral kinderen staan in de belangstelling: van 'Help mijn kind is te dik' tot de verfilming van Dik Trom, waarin de kinderen zelfs in de klas moeten fietsen. En terecht natuurlijk. Het toenemend aantal kinderen met overgewicht is een ernstig probleem. Dat hoeft ik de lezers van dit blad niet uit te leggen.

Helaas is de oplossing van dit probleem minder eenvoudig, dan de vele programma's, commercials en adviezen van deskundigen ons vaak voorstellen. Het veranderen van ingesleten patronen en tradities, samenstelling en aanbidding van producten, inrichting van scholen, buurten, steden is een proces van lange adem. Een complicerende factor in dit moeizame proces is de vele feiten, meningen en adviezen die er op het gebied van preventie van overgewicht bestaan. Hét recept voor gezond gewicht bestaat namelijk niet. Nog niet.

'Laten we samen voorkomen dat onze kinderen te dik worden' zeiden de initiatiefnemers van het Franse EPODE bijna 20 jaar geleden. Met de nadruk op *samen*. Ze brachten alle partijen bij elkaar die in een gemeente invloed uit kunnen oefenen op de gezondheid van kinderen. Ouders, grootouders, leraren, artsen, diëtisten, winkeliers, caféhouders en sportschooleigenaren. En spraken af dat ze samen één verhaal zouden vertellen over hoe je op gezond gewicht kunt blijven. En organiseerden allerlei activiteiten om dat te stimuleren.

Het werkte en werkt nog steeds. In de EPODE-steden in Frankrijk daalde het percentage kinderen met overgewicht met bijna 50 procent. Ook in Nederland, waar deze aanpak onder de naam JOGG, (Jongeren Op Gezond Gewicht) al in een aantal steden is gestart, zien we positieve resultaten.

Hét recept voor een gezond gewicht bestaat niet, maar het bundelen van krachten in een gezamenlijke boodschap en activiteitenprogramma per gemeente is een formule die in de praktijk goed werkt. Daarom stimuleert het Convenant Gezond Gewicht, gesteund door onder meer zes landelijke bedrijfspartners (Albert Heijn, Albron, FrieslandCampina, Nutricia, Unilever en ZilverenkruisAchmea) Nederlandse gemeenten om het voorbeeld van de vier grote steden, Veghel, Zwolle en de provincie Drenthe te volgen en samen voor JOGG te gaan. Ik nodig u, als professional of ondernemer, van harte uit om ook mee te doen. Kijk op de website www.jongerenopgezondgewicht.nl voor meer informatie.

Paul Rosenmöller

Voorzitter Convenant Gezond Gewicht