

## Voorbeeldgedrag ten aanzien van voeding en bewegen

### Quote

"Kinderen zijn net kopieermachines, hen kun je niets kwalijk nemen."

### De feiten

- Circa 50% van de volwassenen en 15% van de kinderen in Nederland heeft overgewicht.
- 'Volwassenen met kinderen moeten zelf gezonder eten en meer bewegen om zo het goede voorbeeld te geven' wordt het meest genoemd als oplossing tegen overgewicht.
- Ongeveer 80% van de ouders met jonge kinderen in Nederland geeft aan, dat zij van plan zijn gezonder te gaan eten en meer te bewegen, omdat dat beter is voor henzelf en voor hun kinderen.
- Ongeveer 80% van de Nederlandse ouders geeft aan van plan te zijn om het goede voorbeeld te geven aan de kinderen door te letten op voeding of beweging
- Ongeveer 70% van de Nederlandse ouders acht zichzelf in staat om het goede voorbeeld te geven aan hun kinderen door zelf gezonder te eten en voldoende te bewegen
- Er is een kloof tussen de intentie om het goede voorbeeld te geven en daadwerkelijk het goede voorbeeld geven door gezonder te eten en voldoende te bewegen.

### Wat is het probleem?

De meerderheid van de ouders is zich bewust van het belang van voorbeeldgedrag bij de opvoeding van jonge kinderen. Ook zien zij dat het goede voorbeeld geven van belang is voor het aanleren van een gezonde leefstijl en bij de preventie van overgewicht. Een groot deel van de ouders geeft dan ook aan dat ze van plan zijn het goede voorbeeld aan hun kinderen te gaan geven door zelf gezonder te eten en voldoende te bewegen. Maar hoewel de overgrote meerderheid zichzelf in staat acht het te doen, blijkt het in de praktijk toch lang niet altijd te lukken. Bij het geven van het goede voorbeeld lopen ouders tegen tal van barrières aan, zoals gebrek aan tijd en het feit dat ongezond eten voorhanden is.

### Wie loopt er risico?

- 0 - 20 jaar - 20 - 40 jaar

Dit probleem speelt vooral bij ouders van jongere kinderen (0 tot 4 jaar). Hoewel een strikte leeftijdsgrens niet te maken is, kan gedacht worden aan ouders in de leeftijd van 20 tot 45. Daarnaast is het geven van het goede voorbeeld in het belang van de kinderen zelf. Als het gaat om het aanleren van gezonde gewoonten kun je best zo vroeg mogelijk beginnen met het geven van het goede voorbeeld. Juist in de leeftijd van 0 tot 4 jaar worden voorkeuren en gewoonten gevormd.

### Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

In de maatschappij is steeds meer ongezond eten voorhanden en het is moeilijk om die verleidingen te weerstaan. Daarnaast kent het hedendaagse leven zoveel gemakken die inactiviteit in de hand werken, zoals het hebben van de auto en die uit gemaksoogpunt gebruiken in plaats van de fiets of in plaats van te lopen. Dit in

combinatie met het drukke leven dat veel ouders leiden, doordat zij werken met het gezin combineren, maakt gezond eten en voldoende bewegen en het geven van het goede voorbeeld moeilijker.

Door er op te wijzen dat kinderen van jongs af aan hun ouders nadoen en dat het geven van het goede voorbeeld belangrijk is bij het aanleren van een gezonde leefstijl (en dat dus eigen eet- en beweeggedrag het voorbeeld is voor kinderen), wordt gezond eten en bewegen persoonlijk relevant en worden ouders uitgelokt om het goede voorbeeld te geven. Zo kan een ongezonde leefstijl van de ouders – en van de kinderen – voorkomen worden.

## Conclusie

- Van jongs af aan doen kinderen hun ouders na, ook op het gebied van eten en bewegen: ouders dienen het goede voorbeeld te zijn voor hun kinderen door zelf gezond te eten en voldoende te bewegen.
- De meerderheid van de ouders is zich bewust van het belang van het geven van het goede voorbeeld en is van plan het goede voorbeeld te geven. Tevens achten zij zich daartoe in staat.
- In de praktijk zit er echter een groot gat tussen de intentie het goede voorbeeld te geven en het daadwerkelijk doen. Er zijn veel barrières
- Ouders moeten worden geholpen en ondersteund bij het geven van het goede voorbeeld ten aanzien van voeding en beweging.

## Casus: Contrast in oudergedrag

Quotes afkomstig uit interviews met ouders van jonge kinderen:

“Ik beseft me nu dat ik ’s ochtends zo de deur uit ren zonder ontbijt, dat ziet mijn kind natuurlijk ook. Omdat ik altijd de deur uitga zonder te ontbijten geef ik eigenlijk niet het goede voorbeeld.”

“Voor mijn werk zit ik thuis ook vaak achter de computer. Ik beseft me dat mijn kind dat ook ziet. Eigenlijk moet ik daar wat aan veranderen.”

Quotes afkomstig uit de DVD en handleiding Eetplezier en Beweegkriebels:

“Als hun vader met zijn bord achter de computer gaat zitten, hoe kan ik mijn kinderen dan duidelijk maken dat ze dat niet mogen.”

“Als hij tijdens het eten van tafel gaat om op de bank te gaan liggen, is het lastig om mijn kinderen aan tafel te houden.”

“Het is eenvoudiger een kind te laten doen wat jij DOET, dan een kind te laten doen wat je ZEGT. Belangrijk is dus ‘doe wat ik doe’ in plaats van ‘doe wat ik zeg!’ Door goed gedrag voor te doen, volgt het kind.”

“Als kinderen hun ouders smakelijk gezond zien eten, dan is het niet moeilijk voor te stellen dat kinderen dat ook gaan doen. Als ouders zelf met smaak de spruitjes eten en genieten van het eten van een appel, kopiëren kinderen dat ook.”

Quote afkomstig uit interview met diëtiste:

“Ouders hebben echt een voorbeeldfunctie. Je merkt gewoon dat ouders soms zelf helemaal niet weten dat ze zelf zo slecht eten. Kinderen van deze ouders leren dan dat dit foute eetpatroon normaal is.”

Ervaringsverhaal:

Ik woon vlak bij school, met uitzicht op het schoolplein. ’s Ochtends zie ik kinderen en ouders komen en gaan. Sommige rennen op het laatste moment naar binnen. Gehaast. Anderen lijken juist helemaal geen haast te hebben. Komen en gaan even rustig. Het contrast tussen ouders kan niet groter zijn dan dat wat ik elke ochtend zie.

Rustig komen ze de straat in, rijden de stoep op en stoppen bij het hek. Zij zet haar fiets er tegen aan. Haar

zoontje doet hetzelfde en haalt zijn tas met beker drinken en appel van zijn bagagedrager. Zijn wangen zijn rood van het stuk dat ze hebben gefietst. Ze lopen samen naar de ingang. Hij lacht en geeft zijn moeder een zoen. Zwaaiend rent hij naar binnen. Dan komt een andere moeder de straat inrijden. Ze parkeert haar auto dubbel en stapt gehaast uit haar auto. Ze drukt haar kind zijn tas in zijn handen en veegt snel de kruimels van zijn mond. Ik herken ze, ze wonen hier schuin achter. Twee straten van school. Ze hadden net zo goed kunnen komen lopen. Ik zie dat het net-iets-te-dikke kind steeds meer op zijn vader gaat lijken. En op haar. Eigenlijk is zij ook te dik. Het papiertje van de koek die hij waarschijnlijk net op de achterbank heeft gegeten stopt ze in haar jaszak. Zelf neemt ze ook een hap van iets dat door moet gaan voor ontbijt. Ik kan haar bijna verontschuldigend horen zeggen: "Tja, we hadden vandaag geen tijd om te ontbijten, hoor". Haar kind loopt ondertussen richting de deur van de school met een pakje drinken en een koek in zijn hand. Ze zwaaien en ze stapt weer in haar auto. Keert snel en rijdt weg. Vermoedelijk op weg naar haar werk.

Als het schoolplein weer leeg is, denk ik na hoe dat bij hen thuis gaat. Ik weet dat de vader van het laatste gezin veel en graag achter zijn computer zit. Pas reed ik langs en zag ik hem achter zijn laptop een bord pasta eten. Het zou me dan ook niet verbazen dat de kinderen hetzelfde doen; tussen de middag snel een boterhammetje achter de computer. Ook stel ik me zo voor, dat er 's avonds strijd is als ze aan tafel moeten komen en niet willen. Ik hoor ze al zeggen: "Ja maar pappa doet het ook!" Wat kun je daar als ouder dan nog tegenin brengen? Je kunt begrijpen dat ik bij het eerste gezin een heel ander beeld heb van de thuissituatie.

Het contrast dat ik bij de ouders zie, zie ik net zo goed terug bij de kinderen. Het zijn kopietjes van hun ouders die kinderen. Goed voorbeeld doet goed volgen, zei mijn oma altijd. En dat is waar. Zeker als het gaat om het gedrag dat ik net heb omschreven: eten en bewegen. En als een ouder dat goede voorbeeld niet geeft, hoe kan het dan ooit met die kinderen iets worden?

## Meer informatie

Gaby van Dijk

Stichting Voedingscentrum Nederland  
Eisenhowerlaan 108  
2517 KL Den Haag  
Telefoon: 070-306 88 96  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen  
Horapark 4  
6717 LZ Ede  
Telefoon: 0318-490900  
[www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)