

Ouder moet anders

Ouders moeten leren hoe ze een ongewenst eetpatroon van hun kinderen kunnen aanpakken.

door Ingrid van der Leegte

Laatst zag ik op een tv-zender een reportage over de avondvierdaagse. Ik heb met mijn kinderen ook heel wat keren meegelopen. Het was mooi om terug te zien dat er niet veel veranderd is: kinderen die van links naar rechts over straat lopen en moeders die gezellig aan het kletsen zijn. Maar wat mij dit keer vooral opviel, was de overvloed aan snoep. Onderweg liepen ouders met snoepdozen, tussendoor kregen kinderen een ijsje en achteraf worden ze beloond met een groot formaat snoepzak. Van wandelen krijg je trek, en bij een vierdaagse hoort een beloning. Maar het kan ook te veel van het goede zijn. We realiseren ons als ouders niet altijd hoe groot de invloed is die we hebben op het eetgedrag van onze kinderen. Thuis aan tafel leren ze eten. Ze maken kennis met verschillende soorten groente en vlees(-vervangers), en ze wennen aan uiteenlopende smaken. En als het goed is, dan leren ze dat bij eten variatie hoort, en dat het zowel lekker als gezond kan zijn. Maar wat doe je als je kind niet van gezond eten houdt, als het bij elk gerecht om mayonaise zeurt, en als het niets liever wil dan McDonalds-achtige maaltijden? Dan is de verleiding groot om als

ouder toe te geven. Want ruzie aan tafel is ongezellig. Maar moeten we dan onze kinderen alles verbieden wat minder goed voor ze is? Natuurlijk niet. Waar het om gaat, is balans. Met een zekere mate van evenwicht en afwisseling voorkom je dat het kind eetgedrag aanleert waar het later last van krijgt. Dat betekent wel dat je als ouder consequent moet zijn, en dat je het kind niet altijd zijn of haar zin geeft. De ervaring leert echter dat het voor ouders niet zo gemakkelijk is gedrag te veranderen. Iedere ouder heeft een eigen opvoedingsstijl. De ene is wat autoritairder en de andere wat toegeeflijker. Je kiest vanzelf de stijl waarbij jij je als ouder het meest op je gemak voelt. In de meeste gevallen weten ouders met die eigen stijl de opvoeding in goede banen te leiden. Maar als het ouders niet lukt om met hun stijl het eetgedrag van hun kind(eren) gezond en gevarieerd te houden, dan kan dat een probleem worden. En op langere termijn kan dat de basis leggen voor overgewicht. Om ouders te ondersteunen die er moeite mee hebben om hun opvoedgedrag te veranderen, hebben we niet genoeg aan voorlichtingscampagnes. Een campagne van het type 'Snoep verstandig, eet 'n appel' zet geen zoden aan de dijk. Om de knop om te zetten, is meer nodig. Gericht persoonlijk advies kan helpen. Als informatie- en adviesmedewerker bij Centrum Jeugd & Gezin heb ik geleerd dat ouders vaak zelf eigenlijk wel weten waar de knelpunten zitten in de opvoeding.



■ Snoepzakken bij de avondvierdaagse. Het kan te veel van het goede zijn.

Als je kind altijd een snoepje krijgt als het maar lang genoeg zeurt, dan weet je dat je verkeerd zit. De kunst is om die cirkel te doorbreken, bijvoorbeeld door het zeurgedrag consequent te negeren.

Naast persoonlijk een-op-een advies zijn er ook de opvoedcursussen. Ook die kunnen ertoe bijdragen dat ouders hun gedrag aanpassen en er beter in slagen het eetgedrag van het kind in de gewenste richting bij te sturen. Maar hel-

pen die cursussen dan wel? Zijn het niet pure korte termijn-effecten? Integendeel. Onderzoek wijst uit dat veel ouders baat hebben bij een cursus zoals Triple P. Triple P staat voor Positief Pedagogisch Programma, een gevarieerd opvoedondersteuningsprogramma dat opvoeden makkelijker en plezieriger maakt. Ouders leren hoe ze ongewenst gedrag van hun kind kunnen aanpakken en gewenst gedrag kunnen stimuleren. Ook als het gaat om het eetpa-

“De kunst is om bijvoorbeeld zeurgedrag consequent te negeren

Ingrid van der Leegte

opvoeden



foto PVE/Jan van Eijndhoven

troon. De eerlijkheid gebiedt wel te zeggen dat ouders een zekere schroom hebben om zich voor dit type opvoedcursussen aan te melden. We vinden het de gewoonste zaak van de wereld om voor het werk een cursus te volgen waarin we leren beter met cliënten om te gaan. Maar de drempel om mee te doen aan een cursus waarin we onze opvoedstijl, en daarmee het eetgedrag en dus de gezondheid van onze kinderen se-

rieus onder de loep nemen, is vaak nog groot. Daar ligt een taak voor de komende tijd. Professionals, scholen en gemeenten kunnen er mede voor zorgen dat het heel normaal wordt om je vaardigheden als opvoeder bij te spijkeren. Het onderwerp is er belangrijk genoeg voor.

Ingrid van der Leege (1963) is pedagoog en werkt als informatie- en adviesmedewerker bij Centrum Jeugd & Gezin in Den Bosch.

BRIEVEN

Brieven (niet langer dan 200 woorden) richten aan Stadsredactie Brabants Dagblad, Postbus 235, 5201 HB Den Bosch of stadsredactie@bd.nl

Gun Empelse gemeenschap feestje

Enige weken geleden sprak Jos van de Ven in zijn wekelijkse column zijn angst uit dat de Bos-sche binnenstad het risico loopt te vervallen in een spookstad. Reden is de sterke afname van evenementen die nog in de binnenstad georganiseerd mogen worden. Het wordt blijkbaar steeds moeilijker een vergunning te verkrijgen voor een evenement waarvan verwacht kan worden dat het geluid het niveau overstijgt dat door de Bewonersvereniging Leefbare Binnenstad (BLB) wenselijk en toelaatbaar wordt geacht. Volgens de columnist mag de invloed van de BLB hierin niet worden onderschat.

Gesteund door onderstaande voorbeelden ben ik het volledig eens met de strekking van de column. Afgelopen zomer was ik, nota bene 's middags, aanwezig bij het

► Zo'n betutteling was de geluidstechnicus op geen enkel ander festival tegengekomen

Festival van het Levenslied op Markt. Op het terras van één van de organiserende kroegen, waar de songteksten absoluut niet te verstaan. Het volume van de geluidsinstallatie was ontoereikend. Volgens de geluidstechnicus was het volume begrensd door een cijbelmeter. Zo'n betutteling was hij nog op geen enkel ander festival tegengekomen.

Meer recent was de Markt in Den Bosch het podium voor de slotnifestatie van de actie voor Wachild van Radio 538. Ik heb het sluitende concert live gevolgd op TV. Aanvankelijk was ik als charvinistische Bosscheaar trots dat onze stad was uitverkoren voor dit grootse evenement.

Mijn trots maakte echter snel plaats voor schaamte, toen ik de zanger van slotact Kane aan het publiek hoorde vragen slechts fluisterton mee te zingen. Dit verzoek van de burgemeester. Wat een aanfluiting voor de stad! Nederlands bekendste rockband op het volume van een salonorkest in diner-dansant-bezetting. Den Bosch profileert zich graag als ontmoetingsstad.

Maar welk evenement zal zich hier nog welkom voelen? Het Nationaal Doofstommencongres en de algemene ledenvergadering van de Bond van Paardenfluisterraars?

Ik vrees nu dat de BLB, deze club van azipnissers en beroepszwaars, ook een filiaal heeft geopend in Empel. In dit gemoedelike dorpje aan de rand van de stield Drumfanfare Exempel van 31 mei tot en met 2 juni voor de 44e keer het muzikaal evenem

Showroom

geopend voor particulieren



PlanProject
Praktijkrichters

Artifort

Artifort Showroom
i.s.m. PlanProject
Van Leeuwenhoekweg
5482 TK Schijndel
T 06 53 723 911
vrijdag 9.30-16.30
zaterdag 10.00-15.00
www.artifort.com

