

# Beeld/spraak

Mine DALEMANS/ Jozefien VAN HUFFEL

**WORTEL** | Dit is geen primitieve fitnessclub, dit is een parochiezaal. Eens in de drie jaar verdrijft de geur van zweet hier het onvermijdelijke aroma van koffie. Even weg met de koffieklets, welkom luidruchtige supporters. Drie avonden op rij nemen ploegen het tegen elkaar op, met een enthousiasme alsof de plankenvloer een kasseistrook is en de Sint-Jan-Baptistparochie in Wortel een uitdagend heuvellandschap. Elke trap van de deelnemers in deze *Koers op Rollen* zet ook de kas van de plaatselijke KSJ uit de wind. Dus wie supportert het hardst?



## Aan tá-fel!



## ZieZoZorgen

Lieve SWINNEN

„ Tijdens de vragenronde van mijn ‘Ronde van Vlaanderen’ is het thema ‘eten’ nadrukkelijk aanwezig. Heel veel ouders ervaren problemen met het eetgedrag van hun kroost. Niet zo verwonderlijk. Voor jonge kinderen vormt eten – naast slapen – immers een ideaal onderwerp om koppigheid te tonen en controle te verwerven. Zorgen maken ouders zich over het onvoldoende gevarieerd eten (groenten en fruit zijn zelden favoriet), het niet aan tafel willen en te weinig zelfstandigheid. Andere ‘toppers’ zijn: niet ontbijten, eten voor de televisie en overgewicht.

Het samen tafelen, vind ik wezenlijk. Beseft u dat u als gezin nog weinig tijd samen doorbrengt, profiteer dan van de gelegenheden daartoe. Dus: eet samen, ook ’s ochtends. De ontbijttafel kunt u alvast ’s avonds dekken. Geef uw kind ook het goede voorbeeld door ’s ochtends zelf voldoende tijd te nemen voor een maaltijd. Voor uzelf zowel als voor uw kind geldt immers dat actief zijn en je concentreren niet lukt zonder de broodnodige energie. Eet ook nooit voor de televisie. Dat doodt de communicatie én u geniet te weinig van wat u eet.

De eetlust van kinderen kan makkelijk variëren, maar wees gerust: onze kids gaan niet snel dood van honger. Leer ze wel dat eten aan tafel gebeurt. Beperk tussen-

doortjes, ook melkproducten en zeker suikerrijke dranken. Die laatste leveren slechts kortwerkende energie. Maak afspraken over dingen zoals ontbijtgranen, wat er gedronken en geproefd wordt. Rituelen komen ook in de kwestie eten van pas: een vaste dag voor vis of vegetarisch, eind van de week resterende fruit verwerken in een fruitsla... Het is normaal dat kinderen niet alles lusten en dat u daar enigszins rekening mee houdt. Aan een nieuwe smaak wen je pas na zeven keer proberen. Volhouden is ook hier dus de boodschap. Vermijd echter om aparte potjes te koken.

Het is een plezier wanneer kinderen goed eten. Wij zijn altijd welkom met onze zonen die – net als hun vader vroeger – records breken qua eetlust en *goesting*. Als je weet dat spruitjes, witloof en venkel hun favoriete groenten zijn, zegt dat genoeg. Maar wat met slechte eters? Het heeft geen zin om van eten een strijd te maken. U kunt, behalve afspraken omtrent plaats en moment, ervoor zorgen dat samen tafelen vooral fijn blijft. Schep niet te veel op het bord en neem na een kwartier het eten weg. Het onaangeroerde bord ’s avonds opnieuw voorschotelen, is niet zinvol. Op die manier stap u mee in de machtsstrijd. Een slechte eter afleiden met een boek heeft geen zin. Uw kind moet leren dat eten bij het leven hoort. Belo-

nen met een dessert is ook al niet ideaal. Ook dat wakkert de strijd aan en u geeft de boodschap dat het dessert veel lekkerder is dan wat nu op het bord ligt. Maar als uw kind voor het eerst spruitjes eet, dan verdient dat wel een beloning. Heeft u lastige eters, bereid dan geen ingewikkelde en tijdrovende maaltijden. Zo raakt u alleen maar meer gefrustreerd als er dan niet gegeten wordt.

Weet dat kinderen ook teveel kunnen eten. De omgeving speelt een erg belangrijke rol: de hoeveelheid voedsel, het aantal voedingen en de mate waarin ouders een kind tot eten aanzetten, bepalen in sterke mate de voedselinname. Als volwassene herval je daarbij in je kinderlijke voedingsgewoonten. Wie als kind bijvoorbeeld veel zoets aangeboden krijgt, zal later ook vaak naar zoet grijpen.

Zwaarlijvigheid neemt toe, ook bij kinderen. Momenteel lijdt vijftien procent van hen aan overgewicht. De belangrijkste redenen daarvan zijn de verminderde activiteit en het overaanbod aan vlugge, calorierijke snacks. Bied uw kind daarom een gezonde, evenwichtige, caloriearme voeding aan. En waak erover dat uw kind voldoende beweegt. Neen zeggen tegen snoep en zoetigheden kun je leren, belonen met eten is geen goed idee. Bij overgewicht geldt: hoe sneller u ingrijpt, hoe beter.„