

# Kansen voor preventie overgewicht bij jonge kinderen

Steeds meer kinderen zijn op steeds jongere leeftijd te zwaar. Ouders kunnen veel doen aan preventie. Dat constateren onderzoekers van de Universiteit Twente, TNO en het UMC Utrecht. Zij ondervroegen bijna vierhonderd ouders van zuigelingen en peuters. Hun bevindingen worden gebruikt voor het ontwikkelen van een nieuwe aanpak.



Kinderen hebben steeds jonger al overgewicht. In gezinnen met jonge kinderen wordt vaak gedrag aangeleerd dat op latere leeftijd in verband staat met overgewicht. Overgewicht op kindereleeftijd heeft niet alleen gevolgen voor de gezondheid van het kind, maar ook later voor de volwassene. Preventie van overgewicht op jonge leeftijd is dan ook noodzakelijk. Bij bijna vierhonderd ouders met kinderen in de leeftijd van 0-4 jaar zijn het gedrag en de opvattingen over voeding, beweging en opvoeding in kaart gebracht. Ook is de Body Mass Index (BMI) van de kinderen en hun ouders bepaald.

## Voeding van zuigelingen

Ruim driekwart van de moeders start met borstvoeding. Na zes maanden krijgt 15 % van de zuigelingen nog uitsluitend moedermelk. Met name niet-westerse moeders geven hun kind al op jonge leeftijd te veel voeding. Positief is dat zij vaker dan ouders met een westerse achtergrond starten met borstvoeding. Ze geven daar echter vaak een fles bij en voeden de baby vaak voor de leeftijd van vier maanden bij met rijstebloem.

## Ontbijten

Eén op de zeven gezinnen ontbijt niet en ruim een kwart van de ouders laat 's ochtends hun kind voor de tv eten.

### Drinken

Meer dan een derde van de ouders geeft aan dat hun kind water niet lekker vindt. Laagopgeleide moeders zeggen dit vaker en vinden ook dikwijls dat gezoete melkdrank een goede vervanger is voor melk. Ook geven zij vaker aan dat het kind altijd een fles of beker frisdrank binnen handbereik heeft. Kinderen van niet-westerse moeders, moeders met een uitkering en moeders van een zoon krijgen ook frequenter frisdrank als zij daarom vragen.

### Buiten spelen

Een kwart van de 0-4 jarigen komt in de winter niet dagelijks buiten. Tijdgebrek is de voornaamste reden bij moeders met een uitkering, niet-westerse moeders en ouders die gebruik maken van kinderopvang of peuterspeelzaal. Bij stedelingen is het drukke verkeer een belangrijke reden om niet dagelijks buiten te komen. Niet-westerse moeders en moeders van zonen geven vaker aan dat het lastige gedrag van grote kinderen en volwassenen hen weerhoudt hun kind naar buiten te laten gaan.

### TV-kijken

Bij een derde van de gezinnen staat de tv aan tijdens het avondeten. Bijna één op de tien peuters mag zelf bepalen hoelang hij tv kijkt; bij moeders met een uitkering, moeders met overgewicht en niet-stedelingen is dit vaker. Eén op de twintig van de tweejarigen, één op de acht van de driejarigen en één op de zes van de vierjarigen heeft al een tv op de eigen kamer. In gezinnen die gebruikmaken van kinderopvang komt dit minder vaak voor.

### Opvoeding en conditionering

Veel ouders vinden het eten met een peuter aan tafel moeilijk en leiden daarom hun kind af met speelgoed of tv-kijken, waardoor er een ongunstige conditionering van gedrag ontstaat. Conditionering speelt ook een rol bij

het ontwikkelen van voorkeuren voor voeding. Kinderen leren associatief en een positieve sfeer aan tafel moedigt gezond eten aan. Goed gedrag van peuters wordt bij twee op de vijf gezinnen beloond met snoep, waardoor kinderen al jong leren dat troost of beloning gekoppeld is aan (zoet of energierijk) eten. Niet-westerse moeders en laagopgeleide moeders doen dit vaker.

### Conclusie

In gezinnen met kinderen van 0 tot 4 jaar wordt vaak gedrag aangeleerd dat op latere leeftijd in verband staat met overgewicht. Eenvoudige opvoedingsprincipes kunnen gunstig zijn voor het behoud van een gezond gewicht. Een kind dwingen zijn bord leeg te eten heeft een averechts effect. Ook is het belonen van goed gedrag met snoep of tv ongunstig. Het kind leren water te drinken als het nog dorst heeft na een glaasje limonade of dagelijks met jonge kinderen naar buiten gaan, zijn wel aanraders. Voorkomen dat een tv op de slaapkamer van een peuter komt te staan, is een concrete en kansrijke interventie.

### Ontwikkelen van nieuwe aanpak

Samen met de Erasmus Universiteit te Rotterdam en de Universiteit Twente gaat TNO de resultaten gebruiken om een nieuwe aanpak te ontwikkelen om ouders bewust te maken van gezonde eet- en beweeggewoonten van hun zuitelingen en peuters, en conditionering van gedrag. Ook krijgen ouders ondersteuning in hun opvoedingsvaardigheden, zodat zij in staat zijn het gewenste gedrag bij hun kinderen te bewerkstelligen. De ontwikkeling van de nieuwe aanpak wordt gesubsidieerd door de RVVZ en ZonMw.

## TNO Kwaliteit van Leven

TNO Kwaliteit van Leven is een dienstverlenende organisatie voor bedrijfsleven, zorg en overheid. Wij brengen innovaties tot stand, gericht op verbetering van gezondheid en menselijk functioneren door multidisciplinair onderzoek en advies. Samen met onze klanten vertalen wij nieuwe kennis in praktische toepassingen.

TNO Kwaliteit van Leven onderscheidt haar activiteiten op de volgende terreinen: Arbeid, Chemie, Innovation Policy, Preventie en Zorg, Pharma en Voeding.

Preventie en Zorg werkt samen met publieke en private opdrachtgevers aan vernieuwingen en creatieve oplossingen om betaalbare en kwalitatief goede zorg bereikbaar te houden. Onze activiteiten richten zich dan ook op het monitoren van gezondheid en leefstijl, het bestuderen van determinanten van gezondheid, en het ontwikkelen, implementeren en evalueren van interventies.

Preventie en Zorg  
Wassenaarseweg 56  
Postbus 2215  
2301 CE Leiden

Magda Boere-Boonekamp  
T 071 51 81 510  
E magda.boere@tno.nl

Monique L'Hoir  
T 071 51 81 759  
E monique.lhoir@tno.nl

[tno.nl/overgewicht](https://tno.nl/overgewicht)

**TNO | Kennis voor zaken**