

Opmerkelijke tips moeten vermijden dat kinderen dik worden

"Verplicht je kind niet om bord leeg te eten"

"Eet je bord leeg", de gouden regel nummer één aan de eettafel bij heel veel Vlaamse gezinnen, moet in de prullenmand. Dat vindt het Wetenschappelijk Instituut voor de Volksgezondheid (WIV). "Het zorgt ervoor dat kinderen meer calorieën innemen dan nodig, en dat maakt ze dik", zegt dokter Karin De Ridder. Eén op de zeven kinderen kampt met overgewicht. Vier opmerkelijke tips voor ouders moeten dat cijfer naar beneden halen.

TOM LE BACQ



"Eet altijd je bord leeg" is slechte raad

Veertig procent van de gezinnen huldigt het principe dat je bord leeg moet zijn voor je van tafel mag. Geen goed idee, zegt dokter Karin De Ridder van het WIV. "Zo'n verplichting gaat in tegen het natuurlijke verzadigingsgevoel. Je kind neemt zo meer calorieën op dan nodig. Of je kweekt een negatieve eetervaring, met kinderen die voor altijd een afkeer hebben van pakweg schorseneren." "Dat wil niet zeggen dat je je kind van tafel moet laten gaan zonder dat het iets gegeten heeft", zegt diëtiste Mieke Mommen. "Maar schep het bord niet te vol. En geef een kind geen koek als het een uur later komt zeggen dat het alweer honger heeft."

"Laat kind mee koken en boodschappen doen"

"Slechts zes procent van de gezinnen trekt zijn kinderen momenteel systematisch bij de bereiding van het eten", vertelt Karin De Ridder. "Dat is zeer weinig. Maar je kind meenemen naar de winkel en discussiëren over wat je gaat eten, kan net zeer verrijkend zijn. Daarbij gaat het natuurlijk niet over de discussie nemen we de diepvriespizza of de ingevroren lasagne, maar dan kan je je kind wel de verschillende groenten leren kennen en het leren hoe gezonde voeding precies samengesteld is."

"Koekjes en chips bannen werkt niet"

Amper 35 procent van de kinderen kan zelf kiezen of ze een tussendoortje nemen. "We bevelen inderdaad aan dat je daar als ouder de regels bepaalt: kinderen mogen geen vrije toegang tot de koekjeskast hebben", zegt De Ridder. "Maar alle koekjes en chips bannen helpt ook niet. Dat zal het verlangen ernaar alleen nog doen toenemen." "Op vrijdagavond of in het weekend moet je ruimte laten voor koekjes of chips", zegt diëtiste Mieke Mommen. "Anders proberen ze het toch stiekem vast te krijgen. Dan zie je ze in het middelbaar chips kopen op weg naar school, omdat ze niet op een normale manier met die dingen hebben leren omgaan."

"Tv kijken bij het eten is uit den boze"

Slechts iets meer dan de helft van de kinderen kijkt nooit naar televisie tijdens het eten. "De televisie is vandaag een vaak voorkomende begeleider van maaltijden geworden, en dat is zorgwekkend", zegt dokter Karin De Ridder. "Als je naar televisie kijkt terwijl je aan het eten bent, registreren je hersenen niet dat er intussen ook gegeten wordt", zegt kinder- en jeugdpsychiater Annik Simons van het Ziekenhuis Netwerk Antwerpen (ZNA). "Dus voelen de kinderen zich achteraf niet verzadigd, waardoor ze sneller weer iets gaan eten."

'Horrornanny' steekt tong uit op weg naar rechtbank



Farid 'le Fou' krijgt 42.000 euro van Belgische Staat



Farid Bamouhammad (foto), beter bekend als 'Farid le Fou', krijgt 42.000 euro schadevergoeding van de Belgische Staat. Dat besliste het Europees Hof voor de Mensenrechten.

Bamouhammad werd veroordeeld voor moord, diefstal met geweld en gijzelneming. Hij werd zo'n veertig keer verhuisd van de ene naar de andere gevangenis. Rechters stelden dat hij aan het syndroom van Ganser (een gevangenispsychose) zou lijden. Het Hof oordeelt nu dat de Belgische Staat hem tijdens de gevangenisperiode niet behandeld heeft zoals het moet. (mkm)

Stookolieprijs naar nieuw dieptepunt

De stookolieprijs daalt vandaag onder de halve euro. Op een fractie van een cent na zit hij daarmee op het laagste peil in meer dan zes jaar. "Dit is een goed moment om te bestellen", zegt econoom Koen De Leus van KBC.

"Ik denk niet dat de olie nu nog goedkoper gaat worden, wel dat hij enige tijd op dit laagte peil blijft. Wie olie moet inslaan, kan dat maar beter nu doen", zegt econoom Koen De Leus van KBC.

De stookolieprijs zakt vandaag met 2,62 cent naar 0,4977 euro per liter, voor wie er minstens 2.000 liter bestelt. In augustus lag de prijs een viertal da-

gen nog een tikje lager, maar daarvoor was het van 2009 geleden dat stookolie nog eens zo goedkoop was.

Specialist Omer Couckaerts van vergelijkingssite Brandstofprijzen.be verwacht dat ook diesel en benzine de komende dagen in prijs gaan zakken. Benzine wordt wellicht 4 cent goedkoper, diesel slechts 1,25 cent. In theorie zou diesel 2,5 cent moeten zakken, maar de regering besliste om bij elke prijsdaling de accijnzen te verhogen met de helft van het bedrag. Dus gaat van die 2,5 cent 1,25 naar de schatkist en 1,25 naar de dieselryder.

(bm)

Eerst een venijnige blik en dan een uitgestoken tong. De Amerikaanse Audrey Alta Anderson (34), beter bekend als de 'horrornanny', blijft voor de rechter volhouden dat ze onschuldig is aan de mishandeling van twee baby's in 2011 in Knokke.

Een opmerkelijk beeld gisteren in de rechtbank van Brugge. Netjes gekleed loopt 'horrornanny' Audrey Alta Anderson met forse stappen naar de rechtszaal. Haar handen zijn op de rug geboid, en een agent houdt haar arm stevig vast. Als ze de lens van enkele fotografen ziet, werpt ze een venijn-

ge blik naar de camera's en steekt ze ostentatief haar tong uit. "Mijn cliënt reageerde op een manier die misschien niet de meest rationele is", zei haar advocaat Yen Buytaert na afloop. "Maar ze was zeer geagiteerd omdat ze in ons land haar onschuld wil aantonen."

Audrey Alta Anderson wordt ervan verdacht dat ze in 2011 in Knokke de polsen brak van een tweeling van een Luxemburgs koppel. Het koppel was toen op vakantie en had de nanny ingehuurd om voor de baby's te zorgen.

Botziekte?

Twee jaar geleden al werd de 'horrornanny' in

ons land bij verstek veroordeeld tot vier jaar effectief. Maar Audrey Anderson was toen al lang terug naar Amerika vertrokken. In Utah zat ze daar ook in de cel voor gelijkaardige feiten. Uiteindelijk stemde ze toch in met haar uitlevering, omdat ze in België wil aantonen dat ze nooit kinderen heeft mishandeld. Ze heeft een tegenexpert aangesteld, die moest onderzoeken of het mogelijk was of de breuken een gevolg waren van een botziekte. De rechtbank in Brugge besliste gisteren om het verhoor van de expert uit te stellen tot volgende week. Wellicht komt de nanny dan zelf aan het woord. (mkm, aft)