

Eetbare beloning leidt vaak tot overgewicht bij kinderen



Kinderen die beloond worden met snoep hebben vier keer meer kans op gewichtsproblemen op latere leeftijd.

De beloning kan leiden tot het eten van slechte voeding op latere leeftijd, weinig zelfvertrouwen en eetstoornissen. Ook leren kinderen op deze manier om eten te gebruiken als ze te maken krijgen met negatieve emoties.

Beloning

Een en ander blijkt uit een onderzoek onder 2.000 Britten. 34 procent van de personen die in hun kinderjaren met snoep en snacks beloond werden, kregen overgewicht. Dit terwijl 25 procent van de mensen met overgewicht niet op die manier opgevoed werden. Een kwart van de ondervraagden die vroeger met snoep beloond werd, zei toen al problemen te hebben met het gewicht. Bij 6 procent van de mensen die sinds hun kinderjaren te dik waren werd hun gedrag niet met zoetigheid beantwoord.

Emotie eten

De groep die vroeger beloond werd met snoep heeft op latere leeftijd al verschillende diëten geprobeerd. Ze voelen zich ongelukkig met hun gewicht waardoor ze eerder naar calorierijk voedsel grijpen. 'Als ouders herhaaldelijk zoetigheid gebruiken als snelle manier om hun kinderen te kalmeren wanneer ze boos zijn of zich misdragen, kan dit leiden tot toekomstige gewichtsproblemen', aldus onderzoeker Dr. James Stubbs. 'In deze gevallen zorgen ouders onbewust voor problemen.'

Alternatieven

Belonen van gewenst gedrag werkt beter dan het bestraffen van ongewenst gedrag. Het belonen kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door een extra knuffel, een extra verhaaltje voor te lezen, samen iets leuks gaan doen of een compliment te geven.