

## Werkblad 19 Veelvoorkomende uitspraken van ouders (hoofdstuk 9)

Hier volgt een lijst met veelvoorkomende uitspraken van ouders van een kind met overgewicht. Welke van deze uitspraken passen bij u, herkent u van uzelf of bij mensen uit uw omgeving? Kruis deze uitspraken aan.

- Het valt wel mee, ik was vroeger veel dikker.
- Mijn kind zal altijd overgewicht hebben, want het zit in de familie.
- Mijn kind zal moeten afzien om af te vallen.
- Mijn kind kan zich toch niet beheersen.
- Mijn kind geniet zo van lekker eten, dat kan ik hem/haar niet onthouden.
- Mijn kind mag geen lekkere dingen meer eten.
- Mijn kind moet wel kind kunnen zijn, daar hoort snoepen ook bij.
- Mijn kind op dieet zetten is zielig.
- Mijn kind wordt te mager, dat is niet mooi.
- Mijn kind zal boos op mij zijn.
- Dit is zijn/haar lot.
- Mijn kind heeft gewoon een brede bouw.
- Mijn kind heeft er geen last van.
- Mijn kind zit goed in zijn vel, en dat vind ik het allerbelangrijkst.
- Mijn kind groeit er wel overheen.
- Mijn kind eet stiekem of laat zich niet begrenzen; het is zijn eigen schuld.
- Het heeft geen zin, het lukt toch niet.
- Ik voel me een slechte ouder als ik mijn kind dit aandoe.
- Ik wil koste wat kost voorkomen dat mijn kind net zo wordt als ik.
- Ik wil aan mijn eigen ouders laten zien dat het wel degelijk mogelijk is je kind op normaal gewicht te krijgen.
- Ik kan het zelf ook niet, dus gaat het mijn kind ook niet lukken.
- Ik ben geen doorzetter, kijk maar naar mijn lijf.
- Ik ben een mislukkeling.
- Ik heb liever dat mijn kind wat te zwaar is dan dat het anorexia krijgt.
- Ik was zelf als kind ook te zwaar, en bij mij is het ook vanzelf goed gekomen.
- Mijn familie vindt dat het mijn schuld is dat mijn kind te dik is.