

Invloed van opvoeding op eetgedrag van kinderen

Factsheet

Al van jongs af aan krijgen kinderen eetgewoonten aangeleerd. Bijvoorbeeld een toetje na de maaltijd, fruit tussendoor, elke dag een warme maaltijd met voldoende groente of op zaterdagavond een bakje chips. Ouders en opvoeders spelen een cruciale rol hierin. Ze bepalen niet alleen wat kinderen eten en wanneer, maar gebruiken ook hun eigen specifieke opvoedstijl.

Maar wat zijn de effecten van opvoeding van ouders op het eetgedrag van kinderen, nu en later? En: wat kun je als professional adviseren aan ouders, bijvoorbeeld als ze het moeilijk vinden om hun kind gezonde eetgewoonten aan te leren?

Eetgewoonten worden vaak al van jongs af aan gevormd. Vaak zetten deze gewoonten door tot de volwassen leeftijd.^{1, 2, 3} Ouders en andere opvoeders, zoals grootouders en leid(st)ers van de kinderopvang, spelen een cruciale rol bij het aanleren van gezonde eetgewoonten.

In deze factsheet gaan we in op verschillende opvoedstijlen en de effecten hiervan op eetgewoonten en gewicht van het kind. Ook lees je meer over controle uitoefenen, structuur bieden en autonomie van het kind ondersteunen. We leggen uit wat voor adviezen professionals aan ouders kunnen geven. Ten slotte laten we zien welke initiatieven en uitdagingen er zijn als het gaat om opvoeding en het eetgedrag van kinderen.



Voor wie is het relevant?

Deze factsheet is een achtergronddocument voor iedereen die in de praktijk te maken heeft met kinderen en ouders in relatie tot voeding en gewicht. Jeugdgezondheidsmedewerkers en diëtisten kunnen deze factsheet gebruiken om ouders te ondersteunen bij het toepassen van een gezonde eetopvoeding. Met als doel dat het kind een gezond eetpatroon aanleert en mede daardoor een gezond gewicht heeft, behoudt of krijgt.

Welke issues spelen er?

Ouders kunnen het eetgedrag van hun kind beïnvloeden door hun eigen eetgedrag en door de eetopvoeding.⁵ De eetopvoeding bestaat uit opvoedstijlen en opvoedpraktijken. Beide beïnvloeden het eetgedrag van kinderen.^{6,7} Opvoedstijl verwijst naar een patroon in hoe ouders hun kind opvoeden. Opvoedpraktijken verwijzen naar wat ouders doen in een specifieke context. Welke invloed opvoedpraktijken op het gedrag van het kind hebben kan afhangen van de opvoedstijl van de ouder.⁸

Voedingspraktijken vallen onder opvoedpraktijken en zijn specifieke gedragingen van ouders met betrekking tot het eetgedrag van het kind.⁹ Ouders kunnen het eetgedrag en gewicht van hun kind via voedingspraktijken beïnvloeden.⁵ Ook als ouders zelf overgewicht hebben en ongezond eten, kunnen ze met de juiste voedingspraktijken ervoor zorgen dat hun kind wel gezond eet en geen overgewicht ontwikkelt. Voorbeelden van voedingspraktijken zijn de beschikbaarheid van eten in huis of regels over het drinken van zoete dranken, zoals frisdranken en sap.⁷

Opvoeding speelt ook vaak een belangrijke rol bij ander (gezond) leefstijlgedrag. Denk aan voldoende lichamelijke beweging en slaap.⁴ Deze onderwerpen laten we in deze factsheet buiten beschouwing. We bespreken nu eerst verschillende opvoedstijlen en daarna de verschillende voedingspraktijken.

Opvoedstijlen

De opvoedstijl gaat om de ouder-kind interacties in het algemeen en de gedragsmethoden die ouders gebruiken om het gedrag van het kind zo te houden, te veranderen of om er controle over uit te oefenen.^{8,10,11} De opvoedstijlen hebben dus invloed op het gedrag van het kind, zoals het eetgedrag. Er zijn vier soorten opvoedstijlen:⁶

Autoritaire ouders

Een autoritaire ouder vindt gehoorzaamheid belangrijk. Als het kind niet voldoet aan het verwachte gedrag krijgt het straf om zijn eigen wil te bedwingen.¹⁰ Autoritaire ouders scoren laag op responsiviteit (adequaat reageren op het kind), maar hoog op veeleisendheid (het uitoefenen van controle en supervisie).¹² Ze moedigen het eten op een directieve manier aan. Denk aan het fysiek worstelen met het kind en door te straffen en belonen.¹³ Kenmerkend voor deze ouder is het opleggen van restricties¹⁴ en het kind bijvoorbeeld te verplichten het bord leeg te eten en te straffen als het geen groente of fruit wil eten.¹⁵ De autoritaire opvoedstijl wordt vaak met ongunstig eetgedrag in verband gebracht, zoals een lagere groente- en fruitconsumptie.^{16,17,18} Daarnaast lijkt deze opvoedstijl samen te hangen met een hoger BMI bij het kind.⁶

Toegevende ouders

Een toegevende ouder probeert zich op een niet-straffende, accepterende en bevestigende manier te gedragen richting het kind. De ouder stelt zich niet op als een voorbeeld noch als een actieve autoriteit die verantwoordelijk is voor het vormen of veranderen van (toekomstig) gedrag.¹⁰ Een toegevende voedingsgerelateerde opvoedstijl kan omschreven worden als 'het kind laten eten wat het wil'.^{11,17} Voorbeelden zijn het kind altijd koekjes geven als het erom vraagt en het kind onbeperkt laten pakken als ergens eten aangeboden wordt. Toegevendheid houdt verband met meer frisdrankconsumptie, het eten van meer snoep en het eten van minder groenten.^{15,19}



Verwaarlozende ouders

De verwaarlozende opvoedstijl wordt gekarakteriseerd door lage verwachtingen van zelfcontrole van het kind en weinig gevoeligheid.²⁰ Deze ouders zijn niet strikt, maar ook niet betrokken. In onderzoek is naar voren gekomen dat adolescenten die hun ouders als verwaarlozend beschreven minder fruit aten en meer ongezonde snacks. Ook aten zij op minder dagen per week ontbijt dan adolescenten die hun ouders als gezaghebbend beschreven.²¹ Deze opvoedstijl hangt samen met een hogere BMI bij kinderen.²²

Gezaghebbende ouders

Ouders met een gezaghebbende opvoedstijl verwachten zelfcontrole van het kind maar zijn ook gevoelig, betrokken en warm in het contact met hun kinderen. Ze oefenen controle uit, maar leggen het kind ook niet enorme beperkingen op. Ze erkennen de mening van het kind, maar handhaven ook bepaalde grenzen.^{10, 20} Bij deze opvoedstijl worden regels over gezonde voedselinname, bijvoorbeeld het iedere keer proeven van eten, gecombineerd met warmte en betrokkenheid. Hierbij worden grenzen van het kind gerespecteerd en wordt het kind geprezen als het probeert om iets te proeven. Een gezaghebbende opvoedstijl draagt bij aan de ontwikkeling van gezonde eetgewoonten.^{6, 23} Kinderen die opgevoed worden in gezaghebbende gezinnen eten gezonder, bewegen meer en hebben een lager BMI dan kinderen die opgevoed worden met een andere opvoedstijl.²⁴ Een gezaghebbende opvoedstijl beschermt mogelijk ook op latere leeftijd tegen (ernstig) overgewicht.²⁵ Vanuit gezondheidsperspectief heeft deze opvoedstijl de voorkeur boven de andere stijlen.

Voedingspraktijken

Voedingspraktijken zijn gedragingen van ouders die als doel hebben wat het kind eet te beïnvloeden. Met voedingspraktijken wordt de specifieke eetopvoeding bedoeld. Deze voedingspraktijken zijn in drie categorieën in te delen:

- 1) Dwingend controle uitoefenen
- 2) Structuur bieden
- 3) Autonomie ondersteunen²⁶

Het uitoefenen van controle als ouder speelt een belangrijke rol bij de eetopvoeding van het kind. Er zijn verschillende manieren om controle uit te oefenen. Bij openlijke controle beperken de ouders het eten van ongezonde voeding op een manier die zichtbaar is voor het kind. Bij verborgen controle doen ze dat op een manier die niet door het kind wordt gezien. Een voorbeeld hiervan is het niet in huis halen van allerlei ongezonde voedingsmiddelen.²⁷

Een zekere mate van controle wordt gezien als gezonde manier van opvoeden. Denk aan het reguleren wat een kind aan ongezonde snacks eet.²⁸ Deze zekere mate van controle wordt geschaard onder wat 'structuur aanbieden' genoemd wordt.²⁶ Een excessieve en dus ongewenste mate van controle valt onder 'dwingende controle'. Met het ondersteunen van autonomie wordt bedoeld dat ouders hun kind helpen om zelfstandig gezonde eetkeuzes te maken door in gesprek te gaan.

Dwangmatige controle uitoefenen

Het verbieden van bepaald eten kan ervoor zorgen dat kinderen er meer van eten.²⁹ Het kan het verlangen van het kind voor het 'verboden' voedsel juist aanwakkeren. Als kinderen daarnaast worden verplicht om meer te eten dan ze eigenlijk op kunnen, kan het gevoel van honger en verzadiging zich niet goed ontwikkelen. Dit gevoel is nodig om inname van eten te reguleren en om zelfcontrole te bevorderen. Eten zonder honger te hebben kan het gevolg zijn.³⁰

Een ander voorbeeld waardoor zelfcontrole van voedselinname verstoord kan worden door te dwingen om te eten, is erop staan dat het bord leeggegeten wordt.³¹ Restricties opleggen, limiteren en beperken werkt dus minder goed, al is de samenhang met een hogere kans op overgewicht niet eenduidig.^{28, 32}

Naast dwangmatige controle uitoefenen zijn ook opvoedpraktijken als instrumenteel en emotioneel voeden niet bevorderlijk voor de ontwikkeling van een gezond eetpatroon.^{33, 34, 35} Instrumenteel voeden

Wisselwerking tussen voedingspraktijken en opvoedstijlen

Voedingspraktijken kunnen bij verschillende opvoedstijlen een andere uitwerking hebben. Voedingspraktijken hebben meer impact op het kind als het kind opgroeit in een gezin met ouders met een gezaghebbende opvoedstijl. Als ouderlijke controle uitgeoefend wordt in een algemene sfeer van betrokkenheid en warmte, zoals bij een gezaghebbende opvoedstijl, kan het leiden tot positieve effecten. Binnen een autoritaire of toegeeflijke sfeer kan ouderlijke controle juist tegenovergestelde effecten hebben.¹⁶

houdt in dat eten gebruikt wordt als beloning om het kind iets te laten doen. Dit zorgt ervoor dat kinderen bepaalde voedingsmiddelen als beloning zien. Bij emotioneel voeden gebruiken ouders eten als 'pijnverzachter'. Een voorbeeld is een kind dat een snoepje krijgt als hij gevallen is. Kinderen die dit aangeleerd krijgen, gebruiken eten mogelijk als manier om emoties te reguleren.³⁵

Structuur bieden

De tweede categorie voedingspraktijken is het bieden van structuur. Voedingspraktijken in deze categorie gaan over de regels die ouders stellen en het inrichten van de eetomgeving. Voorbeelden hierbij zijn het beschikbaar maken van gezond eten en routines voor de maaltijden.

Beschikbaarheid van gezond eten

De voedingsvoorkeuren en eetgewoonten van kinderen worden beïnvloed door het eten en drinken dat voor hen beschikbaar en toegankelijk is.^{7, 36, 37} Als ouders zorgen dat er gezond eten in huis is, dan zal een kind dit sneller eten. Als er veel groente en fruit in huis is, zal het kind dit bijvoorbeeld sneller pakken.³⁸ En als er thuis frisdrank is waar het kind gemakkelijk bij kan (het staat bijvoorbeeld in de koelkast), dan drinkt hij of zij er meer van.⁷ Ook de manier waarop eten wordt aangeboden speelt mee. Bijvoorbeeld een bakje met stukjes gesneden groente en fruit neerzetten waar het kind makkelijk bij kan, helpt het kind om meer groente en fruit te eten.³⁹ Verder helpt het herhaaldelijk aanbieden van nieuwe smaken met de smaakontwikkeling. Deze herhaaldelijke blootstelling lijkt ook effectiever te zijn in combinatie met andere praktijken die de autonomie ondersteunen, zoals belonen.⁴⁰

Voorbeeldgedrag:

Voorbeeldgedrag van ouders speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van voedselvoorkeuren van kinderen.⁷ Kinderen observeren eetgedrag en imiteren hun ouders in voedselvoorkeuren, maar ook in voedsel dat zij afkeuren.^{2, 41} Voorbeeldgedrag van ouders blijkt bijvoorbeeld geassocieerd met groente- en fruitinname^{42, 43, 44} en het drinken van frisdrank.²⁰ Voorbeeldgedrag hangt mogelijk ook samen met het gewicht van het kind, maar de bewijzen hiervoor zijn zwak.³³

Regels en routines:

Door als gezin regels en routines te hebben rondom het eten worden goede eetgewoonten bevorderd.⁴⁵ Door regels wordt kinderen duidelijk gemaakt wat wel en niet mag. Routines zijn gewoontes die verwijzen naar de uitvoering van de regels.



Kinderen en adolescenten die drie keer of vaker per week samen met het gezin eten, hebben een grotere kans op gezondere eetpatronen en een gezond gewicht dan kinderen en adolescenten die minder dan drie maaltijden met het gezin samen eten.⁴⁶ Ook hebben zij een kleinere kans op verstoord eetgedrag, zoals extreem diëten.⁴⁷ Samen aan tafel eten blijkt bovendien positief te zijn voor de algehele ontwikkeling van het kind, zoals de taalontwikkeling en de algehele gezondheid. En het hangt bij adolescenten samen met een kleinere kans op bepaald risicogedrag, zoals alcoholmisbruik.⁴⁸ Hierbij staat het samen aan tafel eten in verband met vele andere factoren, die gezamenlijk het gewicht van kinderen voorspellen.

Autonomie ondersteunen

Als derde opvoedpraktijk kunnen ouders autonomie ondersteunen om gezonde eetgewoonten aan te leren. Met het ondersteunen van autonomie wordt bedoeld dat ouders hun kind helpen en stimuleren om zelfstandig gezonde eetkeuzes te maken door in gesprek te gaan. Het is belangrijk dat de ondersteuning past bij de levensfase van het kind. Voedingspraktijken in deze categorie hebben te maken met het communiceren met het kind en het stimuleren van gezonde voedingsvaardigheden van het kind. Om autonomie te ondersteunen kunnen ouders bijvoorbeeld het kind uitleggen waarom

gezond eten belangrijk is.⁴⁹ Ook kunnen ze het kind aanmoedigen om gezond te eten,⁴² of het kind betrekken bij het bereiden van de maaltijd.⁵⁰ Ook helpt het om het kind te prijzen als positieve bekrachtiging, bijvoorbeeld als het kind iets nieuws proeft.²⁷

Eetopvoeding in het gezin

De precieze werking van de eetopvoeding is een complex proces waarbij verschillende factoren een rol spelen. Tot nu toe is in deze factsheet de rol van opvoeding beschouwd als een proces dat éénrichtingsverkeer is (vanuit ouder, gericht op het kind). Uiteraard is dat in de praktijk niet het geval. De ouder reageert immers ook op eigenschappen, competenties en gedrag van het kind. Dit wordt ook wel 'bi-directionaliteit' of 'tweerichtingsverkeer' genoemd. Er wordt uitgegaan van een wisselwerking tussen de ouder, het kind en het gezin.⁵¹ Deze wisselwerking betekent dat de invloed van de eetopvoeding op het eetgedrag van kinderen anders kan zijn bij verschillende kenmerken van het kind, de ouder en het gezin. Een kenmerk van het kind (zoals eetgedrag) kan bijvoorbeeld de eetopvoeding van de ouder beïnvloeden (zoals meer of minder gebruik maken van restrictie).

Zo kunnen vaders en moeders op een andere manier de eetopvoeding vormgeven. Ook kunnen andere kenmerken een rol spelen, zoals de sociaal-economische positie (SEP) en migratieachtergrond. Kenmerken van het kind kunnen ook invloed hebben op de eetopvoeding, zoals het geslacht en de leeftijd⁶ van het kind.

Daarnaast heeft het gezin als geheel invloed op de eetopvoeding. Het 'voedingsklimaat' van het gezin lijkt hierbij een belangrijke rol te spelen. Het voedingsklimaat gaat om de interacties in het gezin,

zoals tussen ouder en kind, maar ook om de normen en waarden die er in het gezin heersen op het gebied van (gezond) eten.⁵² Een gezond voedingsklimaat lijkt samen te hangen met meer groente- en fruitinname en minder frisdrank.⁵³ Verder lijkt de impact van voedingspraktijken van ouders op het gedrag van het kind groter als het opgroeit in een gezin waarin een gezond voedingsklimaat heerst.⁵⁴ Het voedingsklimaat is bijvoorbeeld gezonder naarmate het normaler is om in het gezin te bespreken wat een gezonde voedingskeuze is, en naarmate het normaler is om gezonde producten te kiezen.

Adviezen voor ouders

Toekomstige ouders staan doorgaans open voor gedragsverandering.²⁹ Ouders van jonge kinderen zijn dan ook een belangrijke doelgroep om te ondersteunen bij voedingspraktijken om zo gezond eetgedrag bij hun kinderen te bevorderen en overgewicht te voorkomen. Ook bij oudere kinderen is het belangrijk om een gezonde eetopvoeding te stimuleren. Kinderen kunnen dan meer eetkeuzes zelf maken, maar de invloed van ouders blijft groot.

Gezien bovenstaande inzichten, kan het bevorderen van een gezaghebbende opvoedstijl waardevol zijn bij overgewichtpreventie en -behandeling.⁵⁵ Belangrijke adviezen hierbij zijn om het gebruik van gezonde voedingspraktijken te stimuleren: bijvoorbeeld om geen eten te verbieden maar wel grenzen te stellen, zelf het goede voorbeeld te geven, gezond eten in huis te halen en toegankelijk te maken, niet te straffen of belonen met eten en niet verplichten het bord leeg te eten. Jeugdgezondheidsmedewerkers en kinderdiëtisten spelen een belangrijke rol in het overbrengen van zulke adviezen tijdens consulten met ouders.



Blik naar de toekomst

Om beter te begrijpen welke invloed verschillende opvoedstijlen en opvoedpraktijken hebben op het eetgedrag van kinderen, is meer en diepgaander onderzoek nodig op de volgende terreinen:

- De rol van vaders. Veel onderzoeken richten zich met name op de rol van de moeder. Gehanteerde voedingspraktijken kunnen verschillen tussen de moeder en de vader.⁵⁶ Zo is bijvoorbeeld gebleken dat vaders kinderen vaker dwingen te eten.^{57, 58, 59}
- De wisselwerking tussen moeder en vader, en het mogelijke effect hiervan op de BMI van het kind. Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat als ouders niet dezelfde regels hanteerden voor het snackgedrag van hun tieners, het gebruik van deze regels door de vaders minder sterk was.⁵⁶
- Ook grootouders spelen vaak een rol bij de opvoeding op het gebied van eetgedrag. De invloed die zij hebben en de ondersteuning waar zij baat bij zouden kunnen hebben bij de eetopvoeding kan nog verder onderzocht worden.⁶⁰
- De rol van opvoeding bij groepen met een migratieachtergrond of met een lage sociaaleconomische positie (SEP). Onderzoek laat zien dat bepaalde voedingspraktijken, zoals het kind dwingen te eten en restrictie, vooral worden gebruikt door ouders met een migratieachtergrond en door ouders met een lagere SEP.^{61, 62, 63, 64}

Ten slotte is het interessant om per opvoedstijl-groep te kijken hoe je de eetopvoeding van ouders kan beïnvloeden.¹⁵ Veel onderzoek naar de invloed van ouders op het eetgedrag van kinderen is gebaseerd op cross-sectioneel onderzoek. Hierdoor is het niet goed mogelijk conclusies te trekken in hoeverre opvoeding het eetgedrag van het kind op de langere termijn beïnvloedt. Daarbij kan er ook nog meer naar combinaties van voedingspraktijken en de combinatie van voedingspraktijken met de algemene opvoeding gekeken worden. Ook is er behoefte aan consistente definities, meetinstrumenten en meettechnieken die gebruikt worden om opvoedstijlen te onderzoeken.^{15, 27}

Voor het opstellen van dit document zijn de volgende experts geconsulteerd:

Prof. dr. S. Kremers, vakhoogleraar Gezondheidsbevordering, Universiteit- Maastricht.

Dr. J. K. Larsen, associate professor - Behavioural Science Institute, Radboud Universiteit Nijmegen.

Dr. C. M. Renders, associate professor, afdeling Gezondheidswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam.

Referenties

1. Craigie, A. M., Lake, A. A., Kelly, S. A., Adamson, A. J., & Mathers, J. C. (2011). Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas*, 70(3), 266–284. doi:10.1016/j.maturitas.2011.08.005
2. Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2007). Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence. *The Journal of Law, Medicine & Ethics*, 35(1), 22–34. doi:10.1111/j.1748-720x.2007.00111.x
3. Cruz, F., Ramos, E., Lopes, C., & Araújo, J. (2018). Tracking of food and nutrient intake from adolescence into early adulthood. *Nutrition*, 55-56, 84–90. doi:10.1016/j.nut.2018.02.015
4. Brown, C. L., Halvorson, E. E., Cohen, G. M., Lazoric, S., & Skelton, J. A. (2015). Addressing Childhood Obesity. *Pediatric Clinics of North America*, 62(5), 1241–1261. doi:10.1016/j.pcl.2015.05.013
5. Larsen, J. K., Hermans, R. C. J., Sliddens, E. F. C., Engels, R. C. M. E., Fisher, J. O., & Kremers, S. P. J. (2015). How parental dietary behavior and food parenting practices affect children's dietary behavior. Interacting sources of influence? *Appetite*, 89, 246–257. doi:10.1016/j.appet.2015.02.012
6. Kiefner-Burmeister, A., & Hinman, N. (2020). The Role of General Parenting Style in Child Diet and Obesity Risk. *Current Nutrition Reports*. doi:10.1007/s13668-020-00301-9
7. Yee, A. Z. H., Lwin, M. O., & Ho, S. S. (2017). The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1). doi:10.1186/s12966-017-0501-3
8. Van der Horst, K., Kremers, S. et al. (2007). Perceived parenting style and practices and the consumption of sugar-sweetened beverages by adolescents. *Health Education Research*, 22(2), 295–304. doi: 10.1093/her/cyl080.
9. Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: an integrative model. *Psychol Bulletin*, 113, 487–496. doi: 10.1037/0033-2909.113.3.487.
10. Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child development*, 37, 887-907. doi: 10.2307/1126611.
11. Nicklas, T.A., et al. (2001). Family and child-care provider influences on preschool children's fruit, juice, and vegetable consumption. *Nutrition Reviews*, 59, 224–235. doi: 10.1111/j.1753-4887.2001.tb07014.x.
12. Hughes, S.O. et al. (2005). Revisiting a neglected construct: parenting styles in a child-feeding context. *Appetite*, 44(1), 83-92. doi: 10.1016/j.appet.2004.08.007.
13. Hughes, S.O. et al. (2008). Indulgent feeding style and children's weight status in preschool. *J Dev Behav Pediatr*, 29(5), 403-410. doi: 10.1097/DBP.0b013e318182a976
14. Collins, C., et al. (2014). A systematic review investigating associations between parenting style and child feeding behaviours. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 27, 557-568. doi: 10.1111/jhn.12192.
15. Vereecken, C.A., et al. (2004). Influence of mother's educational level on food parenting practices and food habits of young children. *Appetite*, 43, 93-103. doi: 10.1016/j.appet.2004.04.002.
16. Kremers, S.J.P., et al. (2003). Parenting style and adolescent fruit consumption. *Appetite*, 41(1), 43-50. doi: 10.1016/s0195-6663(03)00038-2.
17. Patrick, H.T.A. et al. (2005). The benefits of authoritative feeding style: caregiver feeding styles and children's food consumption patterns. *Appetite*, 44, 243-249. doi: 10.1016/j.appet.2002.07.001.

18. Cullen, K.W, et al. (2000). Socioenvironmental influences on children's fruit, juice and vegetable consumption as reported by parents: reliability and validity of measures. *Public Health Nutrition*, 3(3), 345-356. doi:10.1017/S1368980000000392.
19. Verloigne, M., Van Lippevelde, W., Maes, L. et al. (2012). Family-and schoolbased correlates of energy balance-related behaviours in 10–12-year-old children: a systematic review within the ENERGY (European Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth) project. *Public Health Nutr*, 15(08), 1380–1395. doi: 10.1017/S1368980011003168.
20. Rhee, K.E., et al. (2006). Parenting Styles and Overweight Status in First Grade. *Pediatrics*, 117(6), 2047–2054. doi: 10.1542/peds.2005-2259.
21. Pearson, N., et al. (2010). Parenting styles, family structure and adolescent dietary behaviour. *Public Health Nutr*, 13(8), 1245-1253. doi: 10.1017/S1368980009992217.
22. Shloim, N., Edelson, L. R., Martin, N., & Hetherington, M. M. (2015). Parenting Styles, Feeding Styles, Feeding Practices, and Weight Status in 4–12 Year-Old Children: A Systematic Review of the Literature. *Frontiers in Psychology*, 6. doi:10.3389/fpsyg.2015.01849
23. Burnett, A. J., Lamb, K. E., McCann, J., Worsley, A., & Lacy, K. E. (2020). Parenting styles and the dietary intake of pre-school children: a systematic review. *Psychology & Health*, 1–20. doi:10.1080/08870446.2020.1743842
24. Sladdens, E.F.C., et al. (2011). General parenting, childhood overweight and obesity-inducing behaviors: a review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6, e12–e27. doi: 10.3109/17477166.2011.566339.
25. Sokol, R.L., Qin, B., & Poti, J.M. (2017). Parenting styles and body mass index: a systematic review of prospective studies among children. *Obesity Reviews*. Jan 13. doi: 10.1111/obr.12497.
26. Vaughn, A.E., et al. (2016). Fundamental constructs in food parenting practices: a content map to guide future research. *Nutrition Reviews*, 74(2), 98-117. doi: 10.1093/nutrit/nuv061.
27. Ogden, J., et al. (2006). Expanding the concept of parental control: a role for overt and covert control in children's snacking behaviour? *Appetite*, 47(1), 100-106. doi: 10.1016/j.appet.2006.03.330.
28. L'Hoir, M.P., et al. (2008). Kansrijke elementen in de preventie van overgewicht bij jonge kinderen. *Tijdschr Kindergeneesk*, 76(4), 201-207. doi: 10.1007/BF03078203.
29. Blaine, R. E., Kachurak, A., Davison, K. K., Klabunde, R., & Fisher, J. O. (2017). Food parenting and child snacking: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1). doi:10.1186/s12966-017-0593-9
30. Clark, H., et al. (2007). How do parents' child-feeding behaviours influence child weight? Implications for childhood obesity policy. *J Public Health*, 29(2), 132–141. doi: 10.1093/pubmed/fdm012.
31. Loth, K.A., et al., (2013). Food-Related Parenting Practices and Adolescent Weight Status: A Population-Based Study. *Paediatrics*, 131(5), 1433-1450. doi: 10.1542/peds.2012-3073.
32. Beckers, D., Karssen, L. T., Vink, J. M., Burk, W. J., & Larsen, J. K. (2021). Food parenting practices and children's weight outcomes: A systematic review of prospective studies. *Appetite*, 158, 105010. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105010>
33. Inhulsen, M.-B. M., Mérelle, S. Y., & Renders, C. M. (2017). Parental feeding styles, young children's fruit, vegetable, water and sugar-sweetened beverage consumption, and the moderating role of maternal education and ethnic background. *Public Health Nutrition*, 20(12), 2124-2133. doi:10.1017/s1368980017001409
34. Rodenburg, G., Kremers, S. P., Oenema, A., & van de Mheen, D. (2014). Associations of parental feeding styles with child snacking behaviour and weight in the context of general parenting. *Public Health Nutrition*, 17(5), 960-969. doi:10.1017/s1368980013000712
35. Steinsbekk, S., Barker, E. D., Llewellyn, C., Fildes, A., & Wichstrøm, L. (2018). Emotional feeding and emotional eating: reciprocal processes and the influence of negative affectivity. *Child development*, 89(4), 1234-1246. doi:10.1111/cdev.12756
36. Ong, J. X., Ullah, S., Magarey, A., Miller, J., & Leslie, E. (2017). Relationship between the home environment and fruit and vegetable consumption in children aged 6–12 years: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 20(3), 464-480. doi:10.1017/s1368980016002883
37. Gibson EL, Andrououtsos O, Moreno L, Flores-Barrantes P, Socha P, Iotova V, Cardon G, De Bourdeaudhuij I, Koletzko B, Skripkauskaite S, Manios Y, on behalf of the Toybox Study Group (2020). Influences of Parental Snacking-Related Attitudes, Behaviours and Nutritional Knowledge on Young Children's Healthy and Unhealthy Snacking: The ToyBox Study. *Nutrients*, 12(2), 432. doi:10.3390/nu12020432
38. Cullen, K.W, et al. (2001). Child-reported family and peer influences on fruit, juice and vegetable consumption: reliability and validity of measures. *Health Educ Res*, 16(2), 187-200. doi: 10.1093/her/16.2.187.
39. Reinaerts, E., et al. (2007). Explaining school children's fruit and vegetable consumption: The contributions of availability, accessibility, exposure, parental consumption and habit in addition to psychosocial factors. *Appetite*, 48, 248-258. doi: 10.1016/j.appet.2006.09.007.
40. Larsen, J.K. (2019). *Eetgedrag in balans*. Swp, Uitgeverij B.V.
41. Guidetti, M., & Vacazza, N. (2008). Structure of the relationship between parents' and children's food preferences and avoidances: An explorative study. *Appetite*, 50, 83-90. doi: 10.1016/j.appet.2007.06.001.
42. Pearson, N., Biddle, S.J., & Gorely, T. (2009). Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutr*, 12(02), 267–283. doi: 10.1017/S1368980008002589.
43. Van der Horst, K., Oenema, A., Ferreira, I., et al. (2007). A systematic review of environmental correlates of obesity-related dietary behaviors in youth. *Health Educ Res*, 22(2), 203–226. doi: 10.1093/her/cyl069.
44. De Craemer, M., De Decker, E., De Bourdeaudhuij, I., et al. (2012). Correlates of energy balance-related behaviours in preschool children: a systematic review. *Obes Rev*, 13(s1), 13–28. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00941.x.
45. De Jong, E., et al. (2015). Home environmental determinants of children's fruit and vegetable consumption across different SES backgrounds. *Pediatric Obesity*, 10(2), 134-140. doi: 10.1111/ijpo.243.
46. Dallacker, M., Hertwig, R., & Mata, J. (2018). The frequency of family meals and nutritional health in children: a meta-analysis. *Obesity Reviews*, 19(5), 638-653. doi:10.1111/obr.12659
47. Hammons, A.J., & Fiese, B.H. (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics*, 127(6), e1565-1574. doi: 10.1542/peds.2010-1440.
48. Fiese, B.H., & Schwartz, M. (2008). Reclaiming the family table: mealtimes and child health and wellbeing. Social policy report. Society for Research in Child Development, 22(4). doi:10.1002/j.2379-3988.2008.tb00057.x
49. Hendy, H. M., Williams, K. E., Camise, T. S., Eckman, N., & Hedemann, A. (2009). The Parent Mealtime Action Scale (PMAS). Development and association with children's diet and weight. *Appetite*, 52(2), 328-339. doi:10.1016/j.appet.2008.11.003
50. Quelly, S. B. (2019). Helping with meal preparation and children's dietary intake: a literature review. *The Journal of School Nursing*, 35(1), 51-60. doi:10.1177/1059840518781235
51. Niermann, C. Y. N., Gerards, S. M. P. L., & Kremers, S. P. J. (2018). Conceptualizing Family Influences on Children's Energy Balance-Related Behaviors: Levels of Interacting Family Environmental Subsystems (The LIFES Framework). *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2714. doi:10.3390/ijerph15122714
52. Niermann, C.Y.N., Kremers, S.P.J., Renner, B., & Woll, A. (2015). Family Health Climate and Adolescents' Physical Activity and Healthy Eating: A Cross-Sectional Study with Mother-Father-Adolescent Triads. *PlosOne*, 10(11). doi: 10.1371/journal.pone.0143599.

53. Verjans-Janssen, S., Van Kann, D., Kremers, S., Vos, S., Jansen, M., & Gerards, S. (2019). A cross-sectional study on the relationship between the family nutrition climate and children's nutrition behavior. *Nutrients*, 11(10), 2344. doi:10.3390/nu11102344
54. Gerards, S. M., Niermann, C., Gevers, D. W., Eussen, N., & Kremers, S. P. (2016). Context matters! The relationship between mother-reported family nutrition climate, general parenting, food parenting practices and children's BMI. *BMC public health*, 16(1), 1018. doi:10.1186/s12889-016-3683-8
55. Gerards, S.M.P.L., et al. (2011). Interventions addressing general parenting to prevent or treat childhood obesity. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(2-2), e28-45. doi: 10.3109/17477166.2011.575147.
56. Gevers, D.W.M., Assema, P. van, Sleddens, E.F.C., Vries, N.K. de, & Kremers, S.P.J. (2015). Associations between general parenting, restrictive snacking rules, and adolescent's snack intake. The roles of fathers and mothers and interparental congruence. *Appetite*, 87, 184-191. doi: 10.1016/j.appet.2014.12.220.
57. Litchford, A., Savoie Roskos, M. R., & Wengreen, H. (2019). Influence of fathers on the feeding practices and behaviors of children: A systematic review. *Appetite*, 104558. doi:10.1016/j.appet.2019.104558
58. Lloyd, A.B., Lubans, D.R., Plotnikoff, R.C., Collins, C.E., & Morgan, P.J. (2014). Maternal and paternal parenting practices and their influence on children's adiposity, screen-time, diet and physical activity. *Appetite*, 79, 149-157. doi: 10.1016/j.appet.2014.04.010.
59. De-Jongh González, O., Tugault-Lafleur, C. N., O'Connor, T. M., Hughes, S. O., & Masse, L. C. (2021). Are fathers' and mothers' food parenting practices differentially associated with children's eating behaviors? *Appetite*, 166, 105434. doi:10.1016/j.appet.2021.105434
60. Marr, C., Breeze, P., Caton, S.J. (2021). A comparison between parent and grandparent dietary provision, feeding styles and feeding practices when caring for preschool-aged children. *Appetite*, 168, 105777 doi: 10.1016/j.appet.2021.105777.
61. Yilmaz, N.G., Renders, C.M., NicolaouM., & Vrijkotte, T. (2016). De invloed van de voedingspraktijken van ouders op de BMI van het kind: resultaten van een multicultureel cohort. *Tijdschrift voor de jeugdgezondheidszorg*, 1-6.
62. Rodenburg, G., Oenema, A., Kremers, S.P.J., & Van de Mheen, D. (2013). Clustering of diet- and activity-related parenting practices: cross-sectional findings of the INPACT study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(36). doi: 10.1186/1479-5868-10-36
63. Loth, K.A., et al. (2013). Eat this, not that! Parental demographic correlates of food-related parenting practices. *Appetite*, 60(1), 140-147. doi: 10.1016/j.appet.2012.09.019.
64. Cardel, M., Willig, A.L., Dulin-Keita, A., Casazza, K., Beasley, T.M., & Fernández, J.R. (2012). Parental feeding practices and socioeconomic status are associated with child adiposity in a multi-ethnic sample of children. *Appetite*, 58, 347-353. doi: 10.1016/j.appet.2011.11.005.

Auteurs: Aletta Boele, MSc., Frédérique Mensink, MSc., Dr. ir. Iris Groenenberg

April 2022