



AZ Voorkeppen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



Als eten moeilijk loopt...

Tips voor ouders met kieskeurige en moeilijke eters

Inhoudsverantwoordelijke: kinderafdeling

VU: Koen Vancraeynest - algemeen directeur • Versiedatum: 17 mei 2019

AZ Voorkepen • Oude Liersebaan 4 - 2390 Malle • www.azvoorkepen.be

Inhoud

1. Waarom kan eten moeilijk lopen?	4
2. Bekende obstakels en de what to do's	7
3. Let's try this	7
4. Tot slot.....	13
5. Contactgegevens bij vragen.....	14
6. Persoonlijke notities.....	14

Eten is een eerste levensbehoefte. Voor jonge kinderen is goed eten extra belangrijk omdat zij nog moeten groeien en hun lichaam gezonde en gevarieerde voeding nodig heeft. Beperkte voedselinname maakt ouders dan ook vaak bezorgd. Etenstijd kan een heel fijn en gezellig familiemoment zijn, maar jammer genoeg komen hier soms problemen bij kijken. De (dagdagelijkse) strijd die hierrond wordt gevoerd, creëert bij alle gezinsleden vaak vele frustraties.

In deze brochure staat een beknopte weergave van de typische valkuilen en worden allerlei tips gegeven om je moeilijke/kieskeurige eter meer geïnteresseerd te krijgen in voeding.

1. Waarom kan eten moeilijk lopen?

Het hoort bij de ontwikkeling

Veel peuters zijn zeer kieskeurige eters. Kieskeurig gedrag omtrent voedsel is een heel normaal verschijnsel bij kinderen en er is geen/niet onmiddellijk reden om je zorgen te maken. Het valt te kaderen binnen de "koppigheidsfase" of ook wel "peuterpuberteit" genoemd. In deze periode ontdekt je kind zijn/haar eigen macht en invloed op de omgeving. Hierdoor zal je kind experimenteren met het "nee" zeggen.

Slapen, zindelijkheid én eten zijn de terreinen bij uitstek om te experimenteren met zijn/haar eigen willetje. Het zijn zaken waarvan je kind weet dat jij er als ouder geen controle over hebt. Voedsel weigeren is met andere woorden één van de geliefde "machtsinstrumenten" en daardoor is het weigeren van bepaalde voedingsmiddelen een heel normaal verschijnsel binnen de ontwikkeling. Dit wordt ook wel de "lust niet-fase" genoemd. Deze fase duikt vaak voor het eerst op rond de leeftijd van één jaar. Deze afkeer voor voedsel kent een piek op twee jaar, maar gaat vaak na verloop van tijd vanzelf over. Hierbij is het wél belangrijk om je kind een verscheidenheid aan keuzes te blijven bieden!

Maar er zijn ook andere valkuilen...

- Soms is er sprake van een lichamelijke reden en kinderen kunnen hierdoor tegenzin krijgen voor eten. Lichamelijk onderzoek kan hier uitsluitsel over geven.
- Sommige kinderen associëren eten met negatieve dingen, bijvoorbeeld vaak ruzie aan de eettafel, dwang om te eten of ouders die boos worden wanneer het bord niet wordt leeg gegeten ... Het kan zijn dat je kind zich hier letterlijk voor probeert af te schermen!
- Sommige kinderen merken dat ze veel aandacht krijgen als ze weinig of kieskeurig eten. Negatieve aandacht is immers ook aandacht en kinderen verkiezen deze boven geen aandacht.
- Uit onderzoek is ook gebleken dat ouderfiguren die zelf overdreven bezorgd zijn om hun uiterlijk en/of zelf eetstoornissen hebben de voedingsgewoonten van hun kinderen in negatieve zin kunnen beïnvloeden, met een verhoogd risico op anorexia of extreme obesitas tot gevolg.

Dwingen helpt niet ...

... in tegendeel: het is een strijd waarbij niemand wint. Als ouder win je de strijd sowieso niet. Je kind gaat niet meer, beter of gezonder eten alleen maar omdat jij dat graag wilt en dat belangrijk vindt. Het kind wint de strijd ook niet, al krijgt hij naar je gevoel misschien zijn zin. Op lange termijn is de strijd aan tafel slecht voor het zelfvertrouwen en zelfbeeld van je kind. Kritiek van ouders over het eetgedrag wordt door jonge kinderen immers heel persoonlijk opgevat. Dat het over het eetgedrag gaat en niet over het 'hele kind' snapt een kind van twee, drie of vier jaar oud echt nog niet. Voor hem/haar is het kritiek op zijn/haar persoontje als geheel en dat doet pijn.

Een kind dat zich gekwetst voelt, zal er tegen op zien om aan tafel te gaan en zal eten steeds meer zien als iets naars. Geen wonder dat het vervolgens steeds minder graag aan tafel gaat en waarschijnlijk alleen maar 'slechter' gaat eten. Bovendien zorgt de angst voor kritiek en strijd onbewust voor een gevoel van stress en onrust. De gespannen sfeer creëert nog meer tegengas. Een typische uitspraak is: "Maar ergens anders eet hij wel". Veel ouders zullen herkennen dat hun kind bijvoorbeeld op het kinderdagverblijf of bij opa en oma wel redelijk goed eet. Daar wordt over het algemeen immers weinig of geen strijd gevoerd of druk gelegd. Eten is daar dus veel minder beladen.

Te verwend wat eten betreft

Sommige kinderen zijn iets te verwend wat eten betreft. Ouders koken soms apart voor het kind om zo iedereen tevreden te houden. Het is geen goed idee om dit te doen, want wanneer je ermee stopt, zal je merken dat je kind vaak niet meer zal willen eten uit protest. Een ander voorbeeld is elke maaltijd afsluiten met een nagerecht. Sommige kinderen eten hierdoor niet omdat ze alleen interesse hebben in het nagerecht. Het kan helpen om op sommige dagen geen nagerecht te serveren, zodat je kind nooit weet wat en wanneer hij/zij het kan verwachten. Een laatste voorbeeld is het te veel eten van tussendoortjes in de loop van de dag. Hierdoor zal het kind zijn/haar eetlust flink zijn afgenomen voor de volgende maaltijd.

Streng zijn helpt niet

Streng zijn: het helpt niet en is mogelijk zelfs schadelijk. Zo is gebleken dat een oude regel zoals: "Je moet je bord leegeten" een verhoogde kans kan geven op eetstoornissen. Ook je stem verheffen of brullen zal het kind niet motiveren om de groenten op te eten.

Straffen noch belonen

Straffen noch belonen aan het einde van een maaltijd is een goed idee. Het maakt van eten een machtsmiddel. Wanneer je straft, gaan kinderen eten ervaren als iets onaangenaam en bedreigend. Eten kan als gevolg van een dergelijke aanpak bovendien verkeerde of negatieve associaties oproepen wat in extreme gevallen kan leiden tot eetstoornissen (bv. anorexia, boulemie, stelselmatig overeten, eten als troost ...). Een beloning voor een leeg bord betekent onrechtstreeks ook dat flink eten eigenlijk een zware taak en lastig is. Een toetje of een snoepje als beloning voor het opeten van bijvoorbeeld groenten die het kind minder lekker vindt, versterkt bij het kind het idee dat een toetje of snoepje lekker is en groenten niet.

Laat je niet verleiden

Laat je niet verleiden door je kind of door je eigen moeder-/vadergevoel om bijvoorbeeld toch iets anders te eten te maken dat het kind lekker(der) vindt of snoepgoed te geven, zodat hij/zij dan toch maar iets zou binnen hebben. Afleiden met TV, iPad, boeken of speelgoed is ook een afrader. Natuurlijk, als papa de krant leest aan tafel, waarom zou je eigenzinnige peuter dan ook niet aan tafel mogen spelen...

2. Bekende obstakels en de what to do's

Wilt je kind met het eten spelen?

Laat hem/haar maar even. Het is voor kinderen een veilige manier van omgaan met eten. Even voelen hoe het voelt, wat het is en wat je ermee kan.

Neemt je kind een hapje en spuugt hij/zij het weer uit?

Zeg dan op een rustige toon dat dat niet netjes is. Ruim het op en besteed er verder weinig aandacht meer aan. Bied gewoon het volgende hapje aan. Gaat de mond niet open? Ook goed. Blijf rustig en geef aan dat jij wel gaat eten nu.

Wil je kind zelf hapjes nemen?

Prima. Geef hem/haar kinderbestek en laat hem/haar maar aanrommelen. Het is goed voor de motoriek en het zelfvertrouwen.

Maakt je kind er een bende van?

Bepaal dan voor jezelf hoe erg dat is. Gooien met eten is natuurlijk niet de bedoeling, maar zelf leren eten gaat nu eenmaal gepaard met knoeien. Koop een grote slab, leg eventueel een laken onder de kinderstoel en laat hem/haar gewoon zijn/haar gang gaan.

3. Let's try this

Leer vertrouwen op je kind

Regel nummer 1 is: leer vertrouwen op het honger- en verzadigingsgevoel van je kind. Jij bepaalt wat er wordt gegeten (gevarieerd en evenwichtig), waar, wanneer en op welke manier het wordt voorgeschoteld, maar je kind bepaalt hoeveel er wordt gegeten. Zo behoudt het kind het aangeboren gevoel om zijn/haar voedselinname af te stemmen op zijn/haar behoefte. Hij/zij maakt dus zelf uit hoeveel voeding hij/zij nodig heeft om te groeien en om zijn/haar energie en weerstand op peil te houden.

- Stimuleer je je kind steeds opnieuw om meer te eten dan het zelf zou doen, dan verliest het kind voeling met zijn interne signalen van honger en verzadiging, wat problemen kan geven op langere termijn.

- Vergeet niet dat kinderen over het algemeen minder eten dan volwassenen en dat wanneer ze minder groeien of energie verbruiken ze ook minder honger hebben. De hersenen geven de nodige hoeveelheid aan!
- Zolang je kind goed groeit (mooi de groeicurve volgt), vrolijk en speels is, hoef je je geen zorgen te maken. Van kleins af kunnen kinderen hun voedselinname heel precies regelen.

Hanteer duidelijkheid en regelmaat

Een kind heeft nood aan duidelijkheid en regelmaat, want dat biedt houvast en voorspelbaarheid: vaste routines, vaste uren, vaste plaatsen en een vaste manier van verloop.

- Laat een dag telkens bestaan uit drie hoofdmaaltijden en maximum twee tussendoortjes (tot een uur voor de maaltijd liever helemaal geen tussendoortje).
- Let een uur voor de maaltijd ook op met drinken. Van drinken krijgen kleine kinderen al snel (tijdelijk) een volle maag.
- Eet tussendoortjes op vaste tijdstippen (bv. een 11-uurtje en 16-uurtje).
- Eet op tijd. Om 18.00 uur zijn kleine kinderen eigenlijk al te moe om nog goed te kunnen eten.
- Eet altijd aan de eettafel.
- Zorg ervoor dat eten altijd op een bepaalde manier verloopt (bv. rustig aan tafel eten, zonder televisie of radio ...).

Geef het goede voorbeeld

Kinderen leren erg veel door te imiteren. Zet een bordje met eten neer, maar besteed er verder geen aandacht aan. Geef nog geen hapje, maar wacht eerst af wat je kind doet en geef het goede voorbeeld. Door kinderen zo vroeg mogelijk het goede voorbeeld te geven, zal het voor het kind de gewoonste zaak van de wereld worden om genoeg groenten en fruit te eten.

Ga rustig zitten aan de eettafel, eet samen en hou elkaar gezelschap. Zorg voor een prikkelarme omgeving: geen tv of radio, geen speelgoed aan tafel en rondlopen mag niet. Verwacht ook niet meer van je kind dan van jezelf of je partner. Als papa de maaltijd schijnbaar niet lust of mama niet mee eet, waarom zou junior het dan wel moeten lusten/eten?! Het goede voorbeeld geven, doet wonderen.

Streef naar een ontspannen sfeer

Eten is meer dan een lichamelijke noodzaak, het heeft ook een sociale functie. Streef daarom naar een ontspannen sfeer aan tafel. Samen tafelen is het ideale moment om tijd en aandacht te hebben voor elkaar en om de gebeurtenissen van de dag te overlopen bijvoorbeeld "Wat heb je op school gedaan?" of "Waar werk je aan?", of voor de ouders om aan tafel te praten over hun plannen voor die dag/week. Het kind leert dan dat eten ook 'met elkaar bezig zijn' is en zal dan zelf ook proberen deel te nemen aan dit samenzijn. De strikte regels van vroeger bijvoorbeeld "Aan tafel wordt niet gesproken" of "Kinderen moeten alleen eten en niets zeggen", zorgen voor een gespannen sfeer.

Negeer ongewenst gedrag

Verleg de aandacht van het (niet) eten naar leuke en andere onderwerpen. Dit neemt de druk op het eten weg en maakt een einde aan het onbewust stimuleren van het ongewenste gedrag. Kinderen prefereren negatieve aandacht boven geen aandacht.

Varieer met eten

Probeer te variëren met eten. Kies de ene dag voor een appel in de broodtrommel en de volgende dag voor een bakje druiven. Zo leert je kind verschillende smaken kennen. Ook met de bereidingswijze is veel mogelijk. Vallen gekookte sperziebonen niet zo in de smaak? Roerbak ze dan eens met wat kruiden. Dit zal zorgen voor een andere smaakbeleving.

Laat kinderen meehelpen

Stel samen het weekmenu op.

- Maak zaken die je kind wel (graag) lust om de twee dagen klaar. Dat zorgt ervoor dat een kind een paar keer per week graag en goed eet.
- Laat hem/haar zelf bepalen welke nieuwe groente en/of fruit hij/zij wil proeven. Geef beperkte keuzemogelijkheden: "Wat zullen we vandaag eten?" is te vaag, zeker voor kleine kindjes. Geef bijvoorbeeld de keuze tussen twee groentes ("Eten we vandaag spinazie of spruitjes?") of geef de keuze tussen bereidingswijzen ("Eten we dit gerecht met of zonder melksaus?").
- Bouw nieuwe smaak-/textuurervaring op, bijvoorbeeld lasagne met broccoli of spruitjespuree.

Ga samen boodschappen doen.

- Maak samen het boodschappenlijstje op.
- Ga in de winkel samen op zoek naar de juiste ingrediënten.

Kweek samen groentjes in een moestuintje.

Dit is niet alleen leuk om samen te doen, maar ook erg leerzaam voor kinderen. Zo zien ze hoe een groente groeit, leren ze de planten verzorgen en zullen ze supertrots zijn als de zelf gekweekte groenten uiteindelijk op het bord liggen.

Kook samen.

- Zo maken ze op een andere manier kennis met eten: hoe het eruit ziet, hoe het wordt bereid ...
- Het geeft kinderen de kans om zelfcontrole te ervaren en het stimuleert hun zelfvertrouwen.
- Samen koken creëert meer eetplezier en zorgt ervoor dat het kind meer is gemotiveerd om de zelfgemaakte groente te eten. Het is nu eenmaal leuker om zelfgemaakt eten op te eten.
- Hou uiteraard steeds toezicht.

Bereid het kind voor

Waarschuw als het bijna etenstijd is. Dit doe je best twee maal: een keer tien minuten en een keer vijf minuten voor etenstijd. Zo wordt het kind voorbereid en kan het zijn spel afronden. Zet de tafel reeds gereed om onnodig wachten/protest te voorkomen of laat de kinderen op hun eigen, originele manier de tafel dekken.

Bevorder de interesse

Exploratie en interesse kan je (verder) bevorderen door de smaak van het kind te verfijnen. Bijvoorbeeld: "Proef eens van die twee appels. Ze hebben niet dezelfde smaak, want het zijn twee verschillende soorten ...". Informeer het kind en leg hem/haar uit waar een bepaald product vandaan komt, zodat hij/zij er interesse voor krijgt. Bedenk samen grappige namen voor het eten, bijvoorbeeld sperziebonen worden 'groentefrietjes', bloemkool en broccoli worden 'boompjes'. Hierdoor krijgt het eten een positieve lading en vinden kinderen het een stuk interessanter.

Wees creatief

Bij eten is niet alleen de geur en smaak belangrijk, maar ook hoe het eten er uit ziet. Gebruik daarom je creativiteit en maak het eten aantrekkelijk.

- Leuk eetgerei kan kinderen stimuleren om te eten. Kies ook eetgerei dat is aangepast aan hun motoriek. Er zijn allerlei toffe kinderbordjes te vinden in de winkel. De leuke "food face" is ook zeker een aanrader.
- Wees ook creatief met de presentatie. Maak bijvoorbeeld gezichtjes met groenten op de pizza. Je kan verschillende ideeën vinden op internet.

Geef complimentjes

Wees enthousiast en geef je kind aandacht als het wel iets eet. Vervelend gedrag moet je negeren. Broertjes of zusjes kan je ook prijzen voor gewenst eetgedrag. Dit kan stimulerend werken naar de andere kinderen. Zeg ook af en toe expliciet dat je het zelf echt lekker vindt en prijs de kok van dienst.

Geef kleine porties

Je kind kijkt niet graag tegen een grote berg eten aan dat hij/zij niet lekker vindt. Bij een grote hoeveelheid zal je kind meer gaan treuzelen en zich vervelen. Leg bijvoorbeeld een patatje op het bord en leg er later eentje bij. Het is ook gewoon veel prettiger om te kunnen bijvragen. Dan kan je enthousiast reageren met: "Wat fijn dat je dit zo lekker vindt en zo flink eet". Positieve stimulansen werken beter dan negatieve (bijvoorbeeld "Is je bord weer niet leeg?"). Hou wel steeds de verhoudingen in het oog, dat het kind niet altijd alleen maar vlees bijvraagt en nooit groenten.

Laat het kind proeven

- Verplicht het kind om tot drie kleine hapjes te nemen, zonder het te dwingen om alles op te eten. Kinderen kunnen soms ineens zelf aangenaam worden verrast door de smaak.
- Combineer weinig geliefde producten met eten waar ze wel dol op zijn, bijvoorbeeld appelmoes of ander fruit, worteltjes, spaghetti, lasagne en pizza. Leg uit dat er eten bestaat dat hij/zij de eerste keer niet zal lusten, maar uiteindelijk toch zal mogen door er af en toe van te proeven. Je kan hem concrete voorbeelden geven: "Omdat je de eerste keer geen boontjes lust, betekent dit niet dat je nooit boontjes zal lusten. Vroeger had ik een afkeer van Roquefort, maar nu ben ik er dol op!".

- Verbied hem/haar om te zeggen: "Ik lust het niet ..." en dat te herhalen. Je kan immers pas weten of je iets lust of niet als je het minstens twaalf keer hebt geproefd. Iedereen moet immers wennen aan smaken! Leg dat duidelijk uit. Zijn/haar reactie zal misschien luiden: "Momenteel hou ik er nog niet van, ik proef alleen maar!".
- Laat het kind af en toe opnieuw bepaalde voedingsmiddelen proeven, eventueel in een andere vorm.
- Geef hem/haar toch het recht om één of twee producten absoluut niet te lusten en respecteer dat. We hebben toch allemaal wel een paar gerechten waar we onze neus voor optrekken?!
- Geef niet op. Probeer het de volgende keer gewoon weer, kinderen moeten namelijk wennen aan smaken. Blijf het eten aanbieden, soms moet een kind vaker proeven om iets lekker te vinden. Natuurlijk mag je niet vergeten dat je kind niet alles lekker zal gaan vinden.

Beperk de maaltijdsduur

Haal na vijftien minuten, maximum dertig minuten, het bord weer weg en ruim de tafel af, of er nu is gegeten of niet. Voor de meeste kinderen is vijftien minuten lang genoeg om te kunnen eten. Het voelt voor kleine kinderen als een eeuwigheid om stil aan tafel te moeten zitten. Rustig natafelen kan je gerust nog even doen met je partner, maar laat de kinderen dan alvast van tafel gaan mits alle huisregels werden nagekomen (bijvoorbeeld "Wanneer iedereen heeft gedaan met eten, mag je van tafel.>").

- Heeft je kind nog weinig of niets gegeten, vraag dan of het nog wat wil eten.
 - » Ja? Laat het dan nog vijf minuutjes staan.
 - » Nee? Ook goed, dan ruim je op, zonder commentaar.
- Maak je geen zorgen wanneer het kind eens weinig of niets eet. Een keer een maaltijd overslaan kan geen kwaad.

Laat je niet verleiden

Laat je niet verleiden om binnen één tot twee uur na de maaltijd iets anders te eten klaar te maken. Geef je kind niet nog even een banaan of een snee brood, omdat je het zo zielig vindt dat hij/zij zo weinig heeft gegeten. Zo klein als ze zijn, weten kinderen echt al heel snel dat er nog wel iets anders voor ze wordt klaargemaakt wanneer ze niet eten. Niet doen dus!

Is er meer dan twee uur verstreken na een maaltijd en vraagt je kind zelf om iets te eten? Dan mag het best wel weer wat eten. Zelfs als je kind wel goed heeft gegeten, begint de eerste trek na twee uur toch alweer op te komen.

- Vervang snoep door een gezonde snack die goed vult.
- Fruit, yoghurt, snackgroentjes of een cracker zijn goede tussendoortjes voor kleine kinderen.
- Groenten en fruit met felle kleuren maakt eten aantrekkelijker voor kinderen, net als zoete smaak (frambozen, snoeptomaatjes, een stukje watermeloen of paprika ...) Bovendien komen ze met gezonde tussendoortjes een stuk makkelijker aan de aanbevolen dagelijkse behoefte van groente en fruit.

Werk met een beloningssysteem

Beloningssystemen kunnen kinderen vanaf vier jaar stimuleren om tijdens het eten rustig aan tafel te blijven zitten of om spelenderwijs verschillende soorten fruit/groenten/soorten warm eten/... te proeven. Voorbeelden van beloningskaarten vind je op www.gratisbeloningskaart.nl. Op deze kaarten kunnen jullie samen met punten of stickers bijhouden hoe vaak het kind bijvoorbeeld een bepaalde groente heeft geproefd. Geef ze consequent en onmiddellijk na het gewenste gedrag. De stickers of punten kunnen vervolgens worden gespaard en ingeruild voor iets anders. Zoals reeds gezegd: beloon niet met eten, maar spreek samen een beloningslijst af (bijvoorbeeld samen vijftien minuten voetballen in de tuin, samen naar de cinema, vriendje dat mag komen spelen ...).

4. Tot slot

Er zijn verschillende soorten dokters of hulpverleners die bij de eetmoeilijkheden van je kind betrokken kunnen worden:

- Pediaters kunnen kijken of het probleem lichamelijk is en/of een behandeling de pijn kan wegnemen zodat je kind weer goed gaat eten.
 - » Wanneer je kind onvoldoende groeit, klagerig is, zich anders gedraagt of ziektesymptomen vertoont, raadpleeg je best een arts.
 - » Soms is er sprake van een lichamelijke reden, bijvoorbeeld zuig- of slikproblemen, reflux, last van de buik ... Lichamelijk onderzoek kan hier uitsluitsel over geven.
- NKO-arts is gespecialiseerd in neus, keel en oren.

- Logopedisten houden zich bezig met hoe dingen voelen in de mond en/of kunnen helpen bij slikproblemen.
- Diëtisten kijken naar wat je kind eet en het effect hiervan op het lichaam.
- Pedagogen zijn gespecialiseerd in de opvoeding van kinderen en hun gedrag.
- Kinderpsychologen en/of kinderpsychiaters proberen de eetmoeilijkheden te plaatsen binnen een ruimer perspectief en gaan samen met je op zoek naar de oorzaak en oplossing. Lastig eten kan ook een signaal zijn dat wijst op onderliggende moeilijkheden zoals autisme, gedragsproblemen, emotionele problemen of een eetstoornis. Vandaar is het goed om de ontwikkeling en de sterktes en zwaktes van een kind met een eetprobleem breder in kaart te brengen en bijvoorbeeld ook het sociaal functioneren te onderzoeken.

5. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan ons contacteren via:

- kinderpsychologenazsj@emmaus.be

Neem ook zeker een kijkje op onze website www.azvoorkempen.be.

Je vindt er meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...

6. Persoonlijke notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



