az alma
zorg met een hart

Met plezier aan tafel

Informatiebrochure

Inhoudstafel

1 INLEIDING 4

2 WAAROM JE KIND NIET ETEN WIL 4

3 HOE HIER ALS OUDER MEE OMGAAN 4

3.1 Geef het goede voorbeeld 4

3.2 Creëer een positieve sfeer 5

3.3 Durf te experimenteren! 5

3.4 Volg het tempo van je kind 6

4 BIJKOMENDE ONDERSTEUNING 7

5 CONTACTGEGEVENS 7

6 NOTITIES 8

1 Inleiding

Veel ouders kampen op een bepaald moment in de opvoeding van hun kind met een peuter of kleuter die moeilijker eet. Het kan als ouder erg frustrerend zijn om hiermee geconfronteerd te worden. Met deze informatiebrochure willen we je inspireren en nieuwe ideeën geven hoe je deze situatie als ouder kan aanpakken. Verwacht echter niet dé oplossing te lezen: ieder kind en iedere situatie is anders. Haal inspiratie uit deze brochure en probeer zaken uit waarbij jij je als ouder goed voelt.

Vergeet niet dat ieder kind talenten heeft, maar ook zaken waarbij het extra ondersteuning nodig heeft. Probeer met de nodige goede moed deze situatie aan te pakken, ook al beseffen we dat dit niet steeds eenvoudig is. Het vraagt meestal wel wat extra tijd en energie van ouders om hierin te investeren. We hopen dat deze infobrochure je kan ondersteunen in deze zoektocht.

2 Waarom je kind niet eten wil

» Je kind is moe, want het heeft die dag veel indrukken opgedaan.
» Je kind is boos, verdrietig of opgewonden over iets wat komen zal.
» Je kind vindt het eten niet lekker.
» Je kind moet wennen aan een nieuwe smaak of geur.
» Je kind heeft al te veel tussendoortjes gehad of veel gedronken.
» Je kind wil verder spelen of tv kijken en heeft geen tijd om te eten.
» Je kind imiteert eetgedrag van anderen.
» Je kind is ziek of herstellend van ziekte.
» Peuters groeien minder vlug dan baby's en hebben relatief minder voeding nodig.
» …

3 Hoe hier als ouder mee omgaan

3.1 Geef het goede voorbeeld

» Wees je als ouder bewust van je eigen eetgewoontes. Kinderen leren door na te bootsen.
» Zorg als ouder goed voor jezelf. Probeer voldoende rust en ontspanning voor jezelf in te plannen. Hierdoor krijg je als ouder voldoende energie om moeilijke situaties aan te pakken. Wanneer je gestresseerd rondloopt is de kans groter dat je sneller

kortaf reageert tegen je kind. Kinderen die nood hebben aan extra ondersteuning van hun ouders tijdens de maaltijden, hebben net ouders nodig die sterk in hun schoenen staan.

» Als ouder kan het soms te veel worden. Laat iemand anders eens de eetsituaties overnemen (bijv. familie).

3.2 Creëer een positieve sfeer

» Laat je kind *meehelpen* in de keuken wanneer je aan het koken bent. Hierdoor wordt de interesse van kinderen in voeding geprikkeld en voelen ze zich betrokken. Er ontstaat nieuwsgierigheid naar voedsel. Oudere kinderen zullen ook trots zijn op hun aandeel in de maaltijd. Voeding is veel meer dan alleen de voedingsstoffen, het heeft ook een sociaal aspect. Stel natuurlijk wel grenzen in de keuken, verlies de veiligheid niet uit het oog!

» Kleed de eettafel gezellig aan, laat je kind helpen. Zorg tijdens de maaltijden voor een ontspannen sfeer aan tafel. Eet met het hele gezin samen aan tafel en geef iedereen de kans om iets te vertellen. Samen eten is de stimulans tot goed eetgedrag. Zet de tv af en leg je gsm aan de kant.

» Creëer een positieve sfeer rond voeding. Focus op wat wel lukt. Probeer leuke momenten met je kind te beleven, ook los van de voedingsmomenten. Zorg voor een positieve relatie met je kind.

» Laat de eetmomenten niet ontaarden in een machtsstrijd. Deel de verantwoordelijkheid samen met je kind. Als ouder ben je verantwoordelijk voor wanneer, waar en wat je kind eet. Je kind is verantwoordelijk voor of het eet en hoeveel het eet.

3.3 Durf te experimenteren!

» Presenteer eten aantrekkelijk en afwisselend. Wees creatief met eten. Je kan fruit op verschillende wijzen aanbieden: je kan een appel in stukken snijden en aanbieden op een bord, je kan er ook een fruitbrochette of fruitsalade van maken, maar je kan ook stukjes appel in een (plastic) doosje steken. Door voeding op een andere wijze te presenteren kan je kind ineens wel interesse en enthousiasme tonen.

» Probeer een nieuwe locatie om te eten bv. picknick of buiten eten aan de tuintafel. Betrek je kind in deze keuze. Je kind kan hierdoor zijn eigen willetje ontwikkelen en ervaart zelfstandigheid. Je kan met een positief gevoel beginnen aan de maaltijd.

» Probeer samen met je kind nieuwe recepten uit. Er bestaan heel veel gezonde en lekkere recepten. Laat je inspireren via Pinterest, Google, enz. In plaats van je

kind pannenkoeken aan te bieden kunnen jullie havermout-banaanpannenkoeken bakken en ze samen versieren met fruit. Veel producten zijn tegenwoordig vervangbaar door groenteproducten, bv. een pizzabodem gemaakt van bloemkool. Probeer eens pastinaak-frietjes uit in plaats van de reguliere frietjes. Haal je creativiteit boven: je kind eet misschien niet graag gestoofde wortelen maar is misschien wel fan van wortelpuree?

» Wanneer je kind geen grote liefhebber is van groenten kan je bv. soep als extraatje aanbieden. Hierdoor krijgt je kind toch groenten en de nodige voedingsstoffen binnen.
» Bied je kind gevarieerde voeding aan. Kies voor een middenweg: bied zaken aan die je kind graag eet, maar ook nieuwe voeding of zaken die het niet graag eet. Geef je kind een beperkt aantal keuzes.
» Laat je kind kennismaken met veel verschillende pure smaken. Dit draagt bij tot een ruime smaakontwikkeling.
» Ga met je kind eens naar een pluktuin waar het zelf groenten of fruit kan oogsten. Hierdoor wordt de nieuwsgierigheid van je kind gestimuleerd én beleven jullie samen een leuke uitstap.
» Aperitief op kindermaat. Maak een bordje klaar waar het hele gezin van kan meesnoepen: snij komkommers, kerstomaatjes, wortelen, enz. in stukjes en presenteer ze op een schaal. Een gezond dipsausje vormt de kers op de taart! Voor het hele gezin kan dit een aangenaam, lekker en voedzaam moment zijn.
» Neem je kind mee naar de groenten- en fruitafdeling in de supermarkt. Laat je kind mee kiezen. Kies een stuk fruit of groente dat jullie niet kennen en doe inspiratie op.

3.4 Volg het tempo van je kind

» Kondig op tijd aan wanneer jullie gaan eten. Tijdens bepaalde leeftijdsfases tonen kinderen meer interesse in spel en minder in voeding. Hierdoor krijgt je kind de kans om zijn spel af te ronden.
» Probeer de eetmomenten op vaste tijdstippen te laten doorgaan: regelmaat zorgt voor duidelijkheid bij kinderen.
» Zorg dat je kind niet te moe is om te eten. Bekijk of het mogelijk is om eventueel wat vroeger te eten of ’s middags gekookte voeding aan te bieden.
» Laat je kind zijn zelfstandigheid ontwikkelen: geef eigen bestek, bord en beker. Hierdoor kan je kind zijn eigen willetje ontdekken.
» Geef je kind tijd om te wennen aan voeding, forceer niets. Kinderen hebben tijd nodig om een nieuwe smaak te leren kennen. Begin met een klein hapje proeven.
» Toon respect voor de afnemende eetlust. Je kind heeft niet iedere dag evenveel honger.

» Dwing je kind niet te eten. Geef kleine porties, deze moedigen je kind aan om te beginnen aan de maaltijd. Probeer je kind succeservaringen te laten opdoen.
» Ga uit van de intrinsieke motivatie van je kind: als je kind voldoende geprikkeld en gestimuleerd wordt om te eten, zal je kind proeven.
» Laat je kind voldoende bewegen: hongergevoel wordt opgewekt door veel te bewegen, spelen en sporten.
» Geef je kind niet te veel zoete dranken en tussendoortjes: deze remmen het hongergevoel.

4 Bijkomende ondersteuning

Wanneer je je zorgen maakt rond het eetgedrag of de gezondheid van je kind, kan je steeds jouw kinderarts contacteren.

Om het voedingspatroon van je kind objectief in kaart te brengen kan het aangewezen zijn om een voedingsdagboek bij te houden. Hierin noteer je wat je kind eet, de hoeveelheid en het tijdstip. Op basis van deze gegevens kan de kinderarts jou verder advies geven.

Aan pediatrie zijn een psychosociaal begeleider, psycholoog en maatschappelijk werker verbonden. Ook zij kunnen je verder begeleiden in de zoektocht naar een aanpak op maat. Zorgeenheid pediatrie is telefonisch te contacteren op het nummer 09 310 18 13.

5 Contactgegevens

Heb je vragen over de inhoud van deze brochure, aarzel niet ons te contacteren op onderstaande telefoonnummers:

Secretariaat Kinderartsen	tel. 09 310 04 44
Pediatrie en Dagziekenhuis Pediatrie	tel. 09 310 18 13

6 Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....