

Moeilijke eters

Kinderafdeling



Beter voor elkaar

Eetproblemen bij kinderen

Sommige kinderen zijn zeer moeilijke eters. Voor ouders en kind kan dit heel lastig zijn. Ouders proberen van alles. Ouders zijn angstig dat hun kind niet genoeg binnen krijgt en hierdoor niet zal groeien.

Is uw kind ook zo'n lastige eter? En weet u soms niet wat u ermee aan moet?

Door het lezen van deze informatie zult u wat tips krijgen.

Signalen van de hersenen

Onze hersenen regelen de behoefte aan eten. Ze geven signalen af.

Bijvoorbeeld: 'Ik heb honger' en 'Nu heb ik genoeg gehad.' Sommige kinderen kunnen daar zelf heel goed mee omgaan en andere kinderen hebben daar wat meer begeleiding en stimulatie bij nodig.

Redenen waarom uw kind problemen zou kunnen hebben met eten en drinken

- **Te moe**

Sommige kinderen zijn rond etenstijd te moe om te eten. Het is dan het beste om dit tijdstip te vervroegen.

- **Ziek of verkouden**

Een ziek of verkouden kind heeft vaak geen zin in eten. De eetlust komt vanzelf terug als het zich weer lekker voelt. Maar zorg er wel voor dat uw kind genoeg drinkt.

- **Wennen aan de smaak**

Het is heel normaal dat kinderen iets niet lekker vinden. Ze moeten sommige dingen nog leren eten. Schep daarom niet meteen het hele bord vol, maar begin met een klein lepeltje. Zo kan uw kind aan de smaak wennen.

Kinderen moeten soms gemiddeld zes keer of vaker hetzelfde eten voordat ze aan de smaak kunnen wennen en het lekker gaan vinden. Het eten moet gezellig en leuk zijn!

- **Problemen**

Het kan zijn dat uw kind slecht eet omdat het ergens mee zit.

De problemen liggen zo zwaar op de maag dat het geen hap naar binnen krijgt. Praten is in zo'n geval erg belangrijk. Probeer er achter te komen wat uw kind dwars zit.

Zoek vervolgens samen naar oplossingen. U zult zien dat dan ook de eetlust weer terugkomt.

- **Onbewust versterken van niet eten**

Als een kind weigert te eten en ouders daarop reageren, kan dat averechts werken. Het kind leert op zo'n manier dat het invloed heeft op de reactie ouders. Het is daarom juist belangrijk om het niet- eetgedrag of weinig eetgedrag te negeren. En als het kind juist wel eet dit positief te benaderen. U hoeft zich geen zorgen te maken wanneer uw kind eens wat minder eet, uw kind zal op den duur honger krijgen en dan toch weer iets meer gaan eten dan wat het vooraf at.

Tips voor het omgaan met de eetproblemen van uw kind

- **Regelmaat**

Regelmaat is heel belangrijk voor een kind. Op vaste tijden eten, slapen en douchen biedt meer rust voor het kind. Aan tafel eten is ook een vorm van regelmaat. Probeer tijdens het eten iedere dag zo veel mogelijk hetzelfde te doen. Zorg er ook voor dat er niet veel afleiding is tijdens het eten, onder andere door de televisie uit te zetten en niemand de kamer in en uit te laten lopen.

- **Voldoende gezonde voeding**

Houdt uw kind niet van groente, fruit of zuivelproducten? Houd dan eens bij wat het per dag allemaal binnen krijgt. Zo heeft u meer besef van wat uw kind wel of niet eet en drinkt. U kunt dan ook in overleg met de arts en/of pedagogisch medewerker overleggen hoe iets anders aangepakt kan worden.

Soms hebben ouders ook alleen het idee dat hun kind te weinig binnenkrijgt, terwijl dit best mee blijkt te vallen als bijgehouden wordt wat het kind daadwerkelijk eet.

- **Tussendoortjes**

De maag van een kind is kleiner dan die van volwassenen. Een kind kan daarom per keer minder eten. Het is belangrijk dat uw kind drie eetmomenten heeft. Per dag zijn maximaal 4 tussendoortjes voor een kind genoeg, zoals fruit, komkommer, tomaat, rijstewafel en natuurlijk soms chips of snoep.

Doe dit niet net voor de maaltijd. Want dan zit uw kind vol en hoeft het geen eten meer.

- **Snoep**

Geef uw kind niet teveel snoep. Dit is slecht voor het gebit. Bovendien heeft snoep geen voedingswaarde. Er zitten geen bouwstoffen in die uw kind nodig heeft om te groeien.

Als kinderen veel snoepen, hebben ze vaak geen trek tijdens de maaltijd. Dat is jammer. Want in de warme hap of boterham zitten juist de bouwstoffen die nodig zijn om te groeien. Geef uw kind daarom in ieder geval geen snoep vlak voor het eten. U kunt uw kind bijvoorbeeld een snoepje geven als beloning na het eten, of als tussendoortje.

- **Zelf opscheppen**

Als kinderen mogen helpen met het opscheppen van de maaltijd, kan het helpen bij een beter eetgedrag. Vooral bij slechte eters wil dat wel eens helpen. Maak daarbij de afspraak dat uw kind alles opeet wat het opschept. Het maakt niet uit of dit veel of weinig is.

Uw kind kan nu zelf invloed uitoefenen op het eten, maar het moet zich wèl aan de afspraken houden.

- **Mee beslissen en helpen**

Kinderen eten ook beter als ze mee mogen beslissen wat er gegeten wordt. Of als ze mee mogen helpen de maaltijd te bereiden. Ze voelen zich belangrijk en zijn trots.

Veel kinderen eten het liefst patat of pannenkoeken. Maar dat kan niet elke dag. Maak hierover afspraken. Bijvoorbeeld: woensdag eten we pannenkoeken en zondag patat. De andere dagen eten we aardappelen met groente.

- **Dwang**

Dwing uw kind niet om te eten. Als het niet wil eten, is dat jammer.

Reageer er niet op en ruim het bord na een aantal minuten op.

- Bij kinderen onder de drie jaar ruim je het bord na 15 à 20 minuten op.

- Bij kinderen tussen drie tot zes jaar ruim je het bord na 20 tot 25 minuten op.

- Bij kinderen boven de zes jaar ruim je het bord na 30 minuten op.

Het kan heel goed zijn dat uw kind een uur later ineens wèl honger heeft.

Ga hier dan niet op in. Het zal moeten wachten tot het weer etenstijd is.

Ook al is dat pas de volgende dag. Probeer hierin heel duidelijk te zijn.

Want anders gaat uw kind steeds opnieuw uitproberen wat hij van u gedaan krijgt. En uw kind leert daardoor niet op de tijden te eten dat het moet eten.

- **Dreigementen**

Met dreigementen schiet u niet veel op. Zeg bijvoorbeeld niet te snel dat

uw kind geen toetje krijgt als het zijn bord niet leeg eet. Geef aan dat het

wel een toetje krijgt als hij een aantal hapjes van zijn bord gegeten heeft.

Soms kan één hapje al voldoende zijn. Anders creëer je op een gegeven

moment dat het kind alleen het toetje gaat eten.

- **Belonen**

Een kind verdient bij goed gedrag een beloning. Belonen stimuleert een

kind tot nog meer goed gedrag. Spreek samen met uw kind af wat voor

beloning er gegeven kan worden. Het kind moet dan direct beloond

worden na het goede eetgedrag.

Als u merkt dat de beloning niet meer werkt, spreek dan een andere beloningsvorm af.

Bronnen

www.ggdgroningen.nl

Heeft u naar aanleiding van deze informatie nog vragen, stelt u deze dan gerust aan de pedagogisch medewerkster van afdeling 7b.


T 010 297 52 73

www.ikazia.nl



Ikazia Ziekenhuis

Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl



Moeilijke eters
800398-NL / 2012-08