

# Lastige eters

Diëtetiek



Beter voor elkaar

## Problemen met eten

Hoewel kieskeurige en weinig etende peuters en kleuters eerder regel dan uitzondering zijn, waaien eetproblemen lang niet altijd vanzelf over. Het kunnen kleine problemen zijn, maar soms escaleren ze tot iets dat niet meer verantwoord en aanvaardbaar is. Zo kan een peuter bijvoorbeeld weigeren te eten.

Meestal gaan eetproblemen hand in hand met andere problemen, zoals gedragsproblemen, spanningen in het gezin, machtsstrijd tussen ouder en kind, gepest worden op school en/of in de buurt. Maar ook slaapproblemen doen zich nogal eens voor in combinatie met eetproblemen.

Een mens kan niet leven zonder eten en drinken. Eten doe je meestal drie maal per dag. Is er eenmaal een probleem met eten, dan loop je daar dus drie keer per dag tegenaan. En als zo iets weken of maanden duurt, is het voor te stellen dat, dat de sfeer in huis niet bevordert en zeker niet tijdens de maaltijd.

Een kind dat weigert te eten brengt bijna altijd een machtsstrijd met zich mee tussen kind en ouders. Ouders maken zich ongerust en zijn bang dat het kind op den duur eten te kort komt. Zij raken geïrriteerd, worden boos, verliezen hun geduld, voelen zich machteloos enzovoorts.

Kinderen die niet willen of slecht eten kunnen dat aangeven door hun hoofd weg te draaien, het bord weg te schuiven, heel langzaam te eten, het eten niet door te slikken, te gaan kokhalzen, spugen of de lippen stijf op elkaar te houden. Ze kunnen ook weigeren te eten door uren over een hap te doen, blijven kauwen en kauwen. Of de kleuter lust bijna niets, behalve appelmoes, frites en vanillevla.

En wat u ook doet, hoe u het ook doet, het helpt vaak allemaal niet, het kind gaat er niet beter door eten.

# Wat kunt u doen en wat beter niet

## Richtlijnen

Zorg voor structuur. Geef maaltijden en tussendoortjes op vaste plekken en tijden. Een maaltijd heeft een duidelijk begin en een einde. Zo bouwt u een eetritme op waarbij in het hoofd van uw kind de juiste koppeling ontstaat tussen hongergevoel en eten. U als ouder bepaalt daarbij wat, wanneer en hoe er wordt gegeten, niet uw kind. Eet op tijd. Eet u laat? Misschien is uw kind moe en eet hij daarom minder goed. Of vind uw kind het niet leuk om opeens te moeten stoppen met spelen? Geef op tijd aan dat het eten bijna klaar is.

Belonen (complimentje, positieve aandacht) is effectiever dan straffen; Wanneer voedsel wordt gegeten in een gezellige sfeer groeit de waardering voor dat voedsel. Realistische verwachtingen over hoeveel voeding kleine kinderen nodig hebben dragen daaraan bij;

Wees zuinig met melk. Veel lastige eters krijgen langdurig de fles. Van melkproducten of borstvoeding is na het eerste jaar 300 ml per dag voldoende. Meer is onnodig, remt de eetlust en belemmert de ijzeropname; De smaak van een kind moet ontwikkeld worden. Gemiddeld duurt het zo'n tien tot vijftien keer voordat een kind iets nieuws leert te waarderen. Laat hem ruiken, voelen en proeven.

## Tips

- Geef uw kind de ruimte om ook een keer niet zo'n trek te hebben. Als volwassene heeft u ook niet altijd trek, ook al is het etenstijd;
- Houd rekening met de maag grootte van uw kind (er zijn grote en kleine eters);
- Geef uw kind vanaf een uur voor het eten geen koek, snoep, voedzame of zoete dranken (yoghurtachtige dranken, chocolademelk, cola). Eet uw kind veel tussendoortjes? Dat kan een reden zijn waarom je kind aan tafel slecht eet. Een kindermaag zit snel vol;
- Schep niet te grote hoeveelheden in een keer op het bord van uw kind. Laat uw kind tot op zekere hoogte zelf aangeven hoeveel hij op kan. Een kind kan beter een kleinere hoeveelheid helemaal opeten, zodat zijn bord leeg is (beloning), dan dat er bergen eten op blijven liggen;
- Eet altijd aan tafel. Wanneer u van tafel gaat, dan is het eten voorbij. Ook al heeft uw kind niks of weinig gegeten. Laat je kind wel altijd proeven, maar ruim daarna gewoon af. Straf uw kind niet. Eet u altijd wat yoghurt na de avondmaaltijd? Geef dat toetje dus wel gewoon. Anders lijkt het een straf. Volgende keer beter!
- Dwing niet tot eten. Maak van eten geen machtsstrijd; blijf er laconiek onder. Dus: geen trek? Haal dan het halflege bord zonder commentaar weg als de anderen wel klaar zijn met eten. Ga niet dwingen door bijvoorbeeld boos te zeggen: "Doe je mond open", of: "En nu ga je eten, anders..." of door uw kind op schoot klem te houden en zijn mond te openen en het eten erin te proppen. Die strijd verliest u bij voorbaat;
- Bewaar altijd uw kalmte en blijf geduldig als uw kind zijn bord niet leeg wil eten. Ga nooit een discussie aan in de trant van: "Waarom eet je niet door, ben je ziek, voel je, je niet lekker, heb je ergens te veel gesnoept, hoef je niet meer, vind je het niet lekker, heb je geen honger? enzovoorts";
- Dring niet voortdurend aan en ga ook niet smeken: "Toe nou, nog een hapje, eet nou alsjeblieft je vlees op, neem nog één hapje, je moet toch wat eten, als je een hapje neemt krijg je een snoepje, enzovoorts";

- Geef uw kind de mogelijkheid om bijvoorbeeld drie soorten groenten (daar gaat het meestal om) niet te hoeven eten, dat spreekt u met hem af. Omdat u die toestemming geeft (het kind mag die soorten groente als het op tafel komt weigeren), heeft u automatisch het gezag. Als zo'n groente op het menu staat, is er een alternatief voor uw kind, misschien een restje groente van de andere dag. (Realiseer u dat u als kok meestal niet kookt wat u zelf niet lekker vindt, dus kook niet te vaak wat uw kind niet lekker vindt!);
- Gebruik de ijsblokjestruc. Het is prima om datgene wat je kind wél lust vaker voor te schotelen. Maar blijf daarnaast andere smaken aanbieden. Een handige tip: vries wat je kind niet eet in een ijsblokjesbakje. Zo kun je dat steeds in een kleine portie geven náást de maaltijd van de dag. Dan proeft je kind op een makkelijke en speelse manier weer even die nieuwe smaak. Het is niet erg als je kind het eten niet wil doorslikken, als hij het maar wel in de mond heeft gehad.
- Ga na hoe het eetgedrag en eetpatroon van u als ouder is. Zegt u ook (regelmatig) dat u het niet lekker vindt, eet u ook maar de helft van uw bord leeg? Opvoeden is het goede voorbeeld geven;
- Vermijd iedere vorm van ruzie, kritiek, conflicten en spanningen tijdens de maaltijd. Als er "moeilijke" zaken besproken moeten worden, kan dit beter na de maaltijd, wanneer de kinderen in bed liggen;
- Kijk naar de plaats aan tafel, wie zit waar en tegenover wie. Lokt de tafelpositie storend gedrag tijdens het eten uit? Zo ja, wijzig de posities aan tafel. Als kinderen recht tegenover elkaar zitten, leidt dit nogal eens tot uitdagend gedrag over en weer en tot conflicten. Zet ze liever naast elkaar, of schuin tegenover elkaar.
- Geef niet iets extra's na de maaltijd, zoals een boterham. U houdt het slechte eten namelijk in stand als uw kind verwacht dat hij iets anders krijgt. Het is niet erg als uw kind een keer met trek naar bed gaat. Een paar dagen wat minder eten is ook geen probleem. Dit klinkt misschien naar, maar een gezond kind hongert zichzelf echt niet uit. Hij gaat vanzelf wel eten.

## Meer tips?

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/de-lust-ik-niet-fase.aspx>

Deze brochure is gemaakt door de afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2020) aan de hand van de volgende bronnen:

- Voedingscentrum 2020;
- Maseland, A., "Nog één hapje...", Nursing, januari 2008.





**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.