



# Tips voor slecht etende peuters / kleuters

# HOE MAAK JE VAN EEN “NEEN” EEN “JA”?



## **Zoek een gulden middenweg**

- Tussen té strenge regels en helemaal geen regels.
- Ouders bepalen wat er gegeten wordt, het kind hoeveel.



## **Probeer je aan een vaste eetstructuur te houden**

- Elke 3 uur heeft de maag iets nodig.
- Drie hoofdmaaltijden en 2 à 3 (gezonde) tussendoortjes op vaste momenten.



## **Geef zelf het goede voorbeeld**

- Het eetgedrag van mama en papa heeft een grote invloed op het jonge kind.



## **Eetlust hangt af van de fysieke activiteit**

- Geef niet steeds dezelfde porties, maar laat het kind zelf zijn eten scheppen. Zo leert het ook de hoeveelheden kennen.
- De eetlust verschilt daarom dan ook van dag tot dag.



## **Verwittig het kind vooraf dat het eten klaar is**

- Het kind kan op die manier zijn spel afronden.



## **Aangename sfeer op tafel**

- Hou het rustig aan tafel en schakel de televisie uit.
- Zit samen aan een verzorgde tafel.



## **Stimuleer de zelfstandigheid, door meerdere opties te bieden**

- Zeg best niet “wil je nog een hapje?”
- Zeg liever “wil je een hapje doperwtjes of een hapje aardappeltjes?” Het kind krijgt dan het gevoel dat hij beslist wat er gebeurt en zal minder snel dwars liggen.



### **Kies gezonde tussendoortjes**

- Water en fruit tussendoor zijn de gouden standaard.
- Wees zuinig met fruitsap, frisdranken, gezoete melkdranken (fristi, ...) en allerhande koeken.



### **Laat het kind meehelpen in de keuken**

- Bijvoorbeeld: groenten wassen, tafel dekken, ...
- Let op met scherpe of warme voorwerpen.



### **Wees matig met eiwitbronnen**

- Overdrijf niet met vlees bij de warme maaltijd.
- Matig het beleg op de boterham.



### **Geef het kind tijd**

- Het kind moet vertrouwd kunnen raken met eenvoudige gerechten. Dus deze gerechten blijven aanbieden.



### **Hou vol, blij proberen**

- Zo kan u eens een product aanbieden onder een andere vorm: lust uw kind geen rauwe tomaten, dan kunt u eens tomatensoep voorschotelen.
- Lust uw kind geen melk, probeer dan anders eens met afgeleiden op basis van melk. Bijvoorbeeld: pudding, broodpap, kaas, ...
- Deze moeten dagelijks worden aangeboden.
- Geef geen zoete vruchtendranken op basis van melk.



### **Gebruik bij de bereiding van groenten ook ingrediënten die uw kind kent**

- Bijvoorbeeld kaas, melk, aardappelpuree, ...
- Probeer toch zo veel mogelijk de natuurlijke smaak van de producten te behouden (wortelpuree, bloemkool met kaassaus, ...). De producten dus niet te veel kruiden.



### **Levendige en kindvriendelijke presentatie**

- Breng kleur aan op het bord, maak een gezichtje op het bord, ...



### **Profiteer van zijn nieuwsgierigheid**

- Geef het kind de mogelijkheid nieuwe smaken te leren kennen, maar dwing het niet.
- Twijfel niet om verschillende keren hetzelfde te serveren (volgens een andere bereidingswijze en manier van presentatie).
- Het is best mogelijk dat uw kind 8 keer een voedingsmiddel weigert en het de 9e keer wel aanvaardt.



### **Eerste tandjes**

- Vooral bij jonge kinderen zien we fases van meer eten en minder eten door eventueel doorkomende tandjes.



### **Geen drang**

- Als uw kind niet wil eten, dan betekent dat ook vaak dat het geen honger heeft (niet omdat het niet lekker zou zijn).
- Wanneer het kind niet wil eten, geef het dan verder ook geen aandacht en maak er geen drama van.
- Aandacht geven stimuleert het gedrag van eten niet.



### **Belonen**

- Doe dit niet te vaak, want op die manier laat je onrechtstreeks weten dat het toch niet zo lekker is.
- Gebruik niet te veel snoep als beloning.

## **Meer info of dieetadvies?**

**Diëtiste: 057 35 66 11**

**Pediatrie: 057 35 63 01**