

Eten is een dagelijks ritueel dat meerdere keren terugkeert. Een ontbijt, een middagmaal, een avondmaal: volwassenen vinden het de normaalste zaak van de wereld. Als zoon- of dochterlief plots resoluut een maaltijd weigert of van het eetmoment een zootje maakt, kan de spanning hoog oplopen...

Kinderen kunnen heel goed zelf uitmaken hoeveel trek ze hebben

Tips voor een leuke maaltijd!

- Ga als volwassene positief om met eetsituaties.
- Zorg voor structuur en maak er een rustig moment van. Creëer een aangename, ontspannen sfeer.
- Geef kinderen makkelijk hanteerbaar bestek.
- Beperk de duur van de maaltijd voor de jongsten tot maximum 30 minuten.
- Laat kinderen altijd mee aan tafel zitten met de anderen, ze hoeven niet altijd mee te eten.
- Schep kleine porties op bij kinderen met weinig eetlust: zo verliezen ze de moed niet al vanaf de start.
- Geef kinderen inspraak: 'Voor jou wat groenten?' Zo voelen ze dat ze betrokken worden en dat hun mening belangrijk is.
- Laat kinderen helpen de tafel te dekken of het eten voor te bereiden.
- Beperk het aantal tussendoortjes, dan is de eetlust aan tafel sowieso groter.

Yes! Etenstijd... Of toch niet?

Waarom kinderen niet altijd (even) graag eten

Wie in de kinderopvang werkt, kent ze vast ook wel: de momenten waarop één of meerdere ukken dwars gaan liggen. Ze willen geen warme kost of weigeren de korsten van een boterham op te eten. Abnormaal is het niet, maar volwassenen storen er zich aan. Vaak omdat ze denken dat kinderen die moeilijk eten, onvoldoende voedingsstoffen opnemen en dat daardoor hun ontwikkeling mogelijk in gevaar komt. Maar meestal loopt het niet zo'n vaart.

smaken appreciëren én het eten ervaren als een gezond, sociaal moment. Zo kan een zuigeling die alleen maar melk drinkt, langzaam uitgroeien tot een volwassene die goed en gevarieerd eet. Dat proces verloopt in verschillende snelheden. Een zuigeling heeft meestal een uitstekende eetlust en behoefte aan de 'correcte' hoeveelheid voedsel, waardoor hij in het eerste levensjaar snel groeit. Aan het einde van dat eerste jaar daalt de groeisnelheid en in het tweede levensjaar vermindert ook de voedselinname.

met hen hoe het kind thuis eet, of het daar ook 'moeilijk' eetgedrag vertoont en hoe zij daarop reageren. Elk gezin heeft immers zijn eigen eetgewoonten. Als die in de opvang in de mate van het mogelijke worden overgenomen, kan dat het eetmoment vergemakkelijken. Het helpt ook als voeding in aangepaste vorm wordt aangeboden om de ontwikkeling van het normaal kauwen en slikken te stimuleren. Het ontwikkelingschema van kinderen kan hierbij een leidraad zijn:

Eten is voor jonge kinderen een leerproces. Ze verwerven vaardigheden, leren

Als een kind in de opvang moeilijk eet, overleg je dit even met de ouders. Bekijk

Eten van 0 tot 2 jaar

Pasgeboren baby's hebben een uitgesproken voorkeur voor zoet en een afkeer voor bitter en zuur. Echte smaakvoorkeuren ontwikkelen zich pas na 18 maanden.

- **Vanaf 4 maanden:** lepelvoeding wordt mogelijk.
- **Vanaf 5 maanden:** de bijtreflex en het reflexmatig zuigen verminderen. Baby lust nu ook groenten en fruit.
- **Vanaf 6 maanden:** de baby begint actief af te happen van een lepel. De bijtreflex is weg en de eerste tanden komen door.
- **Vanaf 7 à 8 maanden:** de baby leert brokjes vaste voeding eten.
- **Van 8 tot 12 maanden:** de baby reikt bewust naar de lepel en beheerst het happen van de lepel. Hij kan drinken uit een gewone beker. Vanaf nu eet hij een koekje of korstje uit de hand.
- **Vanaf 12 à 18 maanden** begint het zelfstandig eten en drinken.
- **Tussen 18 en 24 maanden** kan de peuter zelfstandig eten en drinken, ook met een rietje. Hij eet nu zacht vlees, rauwe groenten en fruit.

Als je dit schema raadpleegt, hou er dan rekening mee dat elk kind anders is. Zo kunnen smaken en voedingspatronen ook cultureel verschillen.

Een eigen willetje

Een 'koppig' etertje maakt soms ook een ontwikkeling door op emotioneel vlak. Vanaf anderhalf jaar ervaren kinderen immers dat ze macht hebben en proberen ze dit op alle manieren uit te testen. Weigeren te eten is een bijzonder efficiënte tactiek. Laat je er niet te snel door uit het lood slaan en zoek samen naar een gezond evenwicht. Respecteer de autonomie van het kind tot op zekere hoogte en wijs hem op de grenzen zonder er zelf al te emotioneel bij te worden.

Ten slotte nog dit: kinderen kunnen heel goed zelf uitmaken hoeveel trek ze hebben. Een kind dat echt niet wil eten, kun je er niet toe verplichten. Dwingen kan een omgekeerd effect hebben. Te veel aandacht, omstanders, of kwade reacties helpen zelden. Je kunt het kind er wel aan herinneren dat als het een maaltijd overslaat, het pas weer eten krijgt bij de volgende maaltijd. Probeer daar zo consequent mogelijk in te zijn. Als een kind voelt dat jij het eten niet als het 'allerbelangrijkste' bekijkt, zal het ook minder geneigd zijn om het eetmoment te dwarsbomen. ◀