

## **NORMALE ONTWIKKELING VAN EETGEDRAG**

### **1 Energiebehoefte**

- Over het algemeen wordt de energiebehoefte van een kleuter in grote mate bepaald door gewicht en lengtegroei.
- Kleuters hebben een sterk variërende eetlust afhankelijk van hun activiteiten, gemoedstoestand, .... Vermoeidheid, verdriet, stress zorgen er vaak voor dat kleuters even minder eten, maar eens bijgeslapen en gerustgesteld wordt dat weer gecompenseerd. Dit is belangrijk om te weten zodat ouders niet onmiddellijk verontrust hoeven te zijn als hun kleuter eens wat minder trek heeft.
- Als de lengtegroei afneemt hebben kleuters wat minder calorieën nodig, en dat trekken ze door in hun eetgedrag: tot hun 6 jaar kunnen kinderen dat zelf vrij goed reguleren. Zij eten meestal in overeenstemming met wat hun lichaam nodig heeft. Indien de ouders de hoeveelheden voedsel gaan bepalen voor het kind, bestaat het gevaar dat het zelfregulatiesysteem van het kind verloren gaat en daardoor te veel of te weinig gaat eten.
- Vanaf de leeftijd van zes jaar gaan de kinderen weer een grotere energiebehoefte hebben, daar tijdens deze periode vetreserves worden aangelegd. Deze zijn noodzakelijk voor de normale pubertaire ontwikkeling en de groeisprint.
- Lagereschoolkinderen eten niet langer enkel wat ze nodig hebben. Ze eten ook omdat ze daar zin in hebben en ontwikkelen een andere eetstijl: ze eten sneller, kauwen minder, en hebben 'food jags' (steeds het zelfde voorkeursvoedsel, dat plots geruild wordt voor een ander voorkeursvoedsel ). Ze gaan stilaan meer eten, groeien, en kweken vetreserves nodig om pubertair te ontwikkelen. Deze vetopstapeling zal bij meisjes (8-9 jaar) vooral aan de billen gebeuren en bij jongens (10-11 jaar) aan de buik. Genetische aanleg speelt hier een rol. Wanneer één van de ouders overgewicht heeft, is de kans groot dat het kind ook last zal hebben van overgewicht. Wanneer beiden ouders overgewicht hebben, is de kans nog groter dat het kind met overgewicht zit.
- Pubers gaan op korte tijd super groeien wat plots heel wat extra calorietoevoer vraagt en doet eten. Voor het eerst is hun bord veel groter dan dat van de volwassenen rond hen. Die moeten niet meer groeien. Het puberbord is niet steeds volgeladen. Pubers experimenteren op alle vlakken, en zoeken ook naar eigen eetgedrag. Soms eten ze zich plat, soms zetten ze zichzelf op dieet. Ze slaan maaltijden over, worden éénweeksvetariërs, en verkiezen rare smaakcombinaties. Ook vrienden (peer group) gaan hierin meespelen. Gezien ook hun activiteiten en interesses verschuiven, hebben ze de neiging hun dag- en eetstructuur te verschuiven naar 's avonds laat.

### **2 Smaakontwikkeling**

- Gedurende de eerste 18 levensmaanden zal een kind de meeste voeding die wordt aangeboden, zonder problemen opeten. Dit komt doordat echte smaakvoorkeuren zich pas na de leeftijd van 18 maanden ontwikkelen. Vanaf dan zal een kind niet

zomaar meer willen experimenteren met nieuwe smaken. Er zouden wel tot zo'n tiental proefbeurten nodig zijn eer een kind een nieuwe smaak als lekker gaat ervaren. Men mag dus niet te snel besluiten dat een kind een bepaald, nieuw voedingsmiddel niet lust.

- Tussen drie en zes jaar krijgen de smaak en de voedselvoorkeur van kinderen steeds vastere vorm. Iedereen blijft echter wel z'n hele leven evolueren wat smaken en voorkeuren betreft.
- Men kan dus niet verwachten dat een kind alles lekker vindt en dus ook alles wil eten. Niettegenstaande een bescheiden assortiment aan voorkeuren, moet een kind een gevarieerd voedingsaanbod voorgeschoteld krijgen om niet in een eenzijdige voeding te vervallen. Het wordt aangeraden het kind telkens een kleine hoeveelheid van nieuwe voedingsmiddelen te laten proeven, zonder het te dwingen een grote portie op te eten.

### **3 Soorten voedsel**

- Kleuters eten 'wat de pot schaft'. Dit wil zeggen dat er in principe geen beperking is voor een kind qua soorten voedsel vanaf de leeftijd van één jaar. Het mogen mee-eten met de rest van het gezin kan helaas een valkuil zijn voor wat betreft gezonde voeding.
- Zolang babyvoeding afzonderlijk wordt klaargemaakt letten ouders meestal nauwgezet op een voldoende groenten- en fruit aanbod, terwijl ze voor zichzelf de regels van gezonde voedingsgewoonten met de voeten treden. Bijgevolg dreigt een probleem van te weinig groente- en fruitinname (en teveel suikerinname) eens het kind mee-eet uit de 'gezinspot'.
- Een kleuter moet in staat zijn om mee te eten met de andere gezinsleden, zonder dat zijn/haar voedsel gemixt of gemalen moet worden. Uiteraard worden grotere stukken (zoals vlees) wel in hapklare stukjes gesneden zolang het kind dit zelf niet kan.

### **4 Eetgewoonten**

- Een kleuter kan vrij zelfstandig eten, een beetje morsen is uiteraard toegestaan. Boterhammen, stukjes fruit, een koek,... eet hij uit de hand, de warme maaltijd met een vork of een lepel.
- Een kleuter kan drinken uit een glas/beker of met een rietje, hij drinkt niet meer uit een zuigfles. Het gebruik van een tuitbeker wordt afgeraden omdat zo het zuig- en slikpatroon van een baby (via borst/speen) in stand gehouden wordt.
- Logischerwijze worden de motorische vaardigheden van kinderen aan tafel steeds beter met ouder te worden. In de lagere school kan men verwachten dat een kind met mes en vork eet.
- Voor het hele gezin is het sterk aan te raden een maaltijd aan tafel te nemen (niet voor de televisie, niet rechtstaand), in een rustige omgeving, liefst allemaal samen en op vaste tijdstippen. Het wordt afgeraden een kind al spelend te laten eten of er met een lepel achteraan te lopen. Ook spelen of tekenen hoort niet tijdens de maaltijd. Praten kan uiteraard wel want de maaltijden kunnen een gezellig gezinsmoment zijn. Het is belangrijk om het goede voorbeeld te geven, Zoals bij vele andere dingen, leert een kind goede tafelmanieren door imitatie.