

PRAKTISCHE TIPS VOOR OUDERS

1 Algemene tips (Bron: Kinderen gezond leren eten, *Nutrinews*)

- Het goede voorbeeld doet wonderen. Dit geldt voor tafelmanieren en voor eetgewoonten.
- De televisie eet niet mee. Ook spelen of tekenen hoort niet tijdens de maaltijd. Praten moet uiteraard wel kunnen, de eetmomenten zijn een ideaal gezellig gezinsmoment.
- Een tafel om van te smullen. Laat kinderen op hun eigen, originele manier de tafel dekken. Kies eetgerei dat is aangepast aan hun motoriek.
- Zorg voor klokvaste maaltijden: een kind heeft nood aan regelmaat, ook met betrekking tot eten.
- Roep de kinderen aan tafel wanneer het eten bijna klaar is, zo kunnen ze hun spel of activiteit afronden.
- Neem rustig de tijd, maar tafel niet te lang. Verwacht niet dat kinderen zoals volwassenen rustig kunnen natafelen. Maak duidelijke afspraken.
- Begin met een beetje. Een te vol bord is vaak niet aantrekkelijk voor kinderen met weinig eetlust. Vraagt je kind bij, reageer dan positief in plaats van negatief bij het niet leegeten van het (te vol) bord.
- Een nieuwe smaak is niet meteen raak. Blijf nieuwe smaken aanbieden, eventueel in combinatie met geliefde smaken.
- Voor een keer is belonen fout. Een beloning voor een leeg bord of een straf voor een vol bord aan het einde van de maaltijd maakt van eten een machtsmiddel. Schenk niet te veel aandacht aan een niet leeggegeten bord en geef geen tussendoortje kort nadien.
- Het bord moet niet altijd leeg. Ouders beslissen wat er gegeten wordt en wanneer, maar het kind geeft aan hoeveel.

2 Eetmomenten (Bron: website Kind & Gezin)

- Kinderen tussen 1 en 6 jaar groeien snel en zijn heel actief. Geef een kind gezonde, aantrekkelijke maaltijden en tussendoortjes.
- Het ontbijt is en blijft een zeer belangrijke maaltijd: jong geleerd is oud gedaan.
- De meeste kinderen kunnen alleen kleine porties aan. Spreid de voeding over drie hoofdmaaltijden en maximum drie tussendoortjes.
- Zorg er wel voor dat je niet vervalt in een patroon waarin een kind de hele dag door eet en drinkt. Ouders laten zich hier soms toe verleiden wanneer hun kind bij de maaltijden niet of slecht eet.
- Heeft een kind altijd iets te drinken of te eten, dan houdt dat enkele gevaren in:
 - hoe groter het aantal eetmomenten is, des te groter de kans op tandbederf.
 - leeft een kind op tussendoortjes, dan raakt zijn voedingsevenwicht uit balans.
 - energierijke tussendoortjes bederven zijn eetlust. Zo heeft een kind bij de volgende hoofdmaaltijd geen honger meer.
 - hou het aantal en de hoeveelheid tussendoortjes goed in de gaten. Het gevaar bestaat namelijk dat een kind elke gemoedstoestand gaat koppelen aan een bepaalde smaak: bijvoorbeeld troosten aan zoet, tv-kijken aan chips, enz.

3 Moeilijke eters (Bron: Moyson & Roofthoof, 2002)

- Zorg voor voldoende buitenlucht vooraleer aan tafel te gaan. Na een spelletje buiten of een wandeling zal het eten meestal veel lekkerder smaken.
- Waarschuw het kind op tijd dat het aan tafel moet komen zodat het rustig zijn spel kan afmaken.
- Zorg voor een niet te warme of te koude temperatuur binnenshuis, omdat beide extremen vaak de eetlust negatief beïnvloeden.
- Verwacht geen grote trek wanneer het kind erg moe of erg onrustig is.
- Een maaltijd moet aan tafel genomen worden (niet voor de televisie, niet rechtstaand), in een rustige omgeving, liefst met het hele gezin en op vaste tijdstippen. Het kind niet al spelend laten eten of er met een lepel achterlopen.
- Probeer van elke maaltijd een feest te maken (familieruzies moeten niet aan tafel uitgevochten worden).
- Laat het kind meehelpen met het dekken van de tafel; een leuk tafelkleed of onderleggers kunnen helpen.
- Laat het kind eens mee beslissen over wat er de volgende dag gegeten wordt.
- Pas de voeding, de hoeveelheid en de consistentie aan de leeftijd van het kind aan (een peuter/kleuter is geen kleine volwassene).
- Schep niet te veel op het bord; grote borden met weinig op zijn meestal aantrekkelijker dan volle kleine borden.

4 Te weinig eten (Bron: Moyson & Roofthoof, 2002)

- Beter zes kleine maaltijden dan drie grote, maar om het uur eten aanbieden mag ook niet (zorg voor een gezond tien- en vieruurtje).
- Varieer zoveel mogelijk de voeding.
- Men kan de calorieën in de voeding opdrijven door voldoende vetstoffen te gebruiken (kinderen tot de leeftijd van 5 jaar hebben sowieso al voldoende vetten in hun voeding nodig).
- Gebruik volle melk en volle melkproducten (opgepast voor koemelkallergie).
- Smeer de boterham voldoende met boter of margarine (geen minarine).
- Voeg aan de warme maaltijden een extra klontje boter of margarine toe.
- Bak de aardappelen af en toe en geef ook meer puree (met volle melk en boter).
- Voeg een scheutje room toe aan soep, sauzen,...
- Voeg aan de soep vleesballetjes, gebakken broodkorstjes of gemalen kaas toe.
- Dien de soep liefst een tijdje voor de maaltijd op of geef ze na de maaltijd als drank of tussendoortje.
- Men kan ook suiker gebruiken om de energie op te drijven. Wil men echter geen gewenning aan de zoete smaak, dan kan men gebruikmaken van voedingszuikers zoals te koop in de apotheek. Ze geven evenveel calorieën, maar geven slechts de helft van de zoetkracht.
- Laat je kind geen uren aan tafel zitten, dit helpt ook niet. Hierdoor krijg je geen plezierige associatie met tafelen. Voor kleine en beweeglijke kinderen is drie kwartier aan tafel zitten voldoende.

5 Te veel eten (Bron: Moyson & Roofthoof, 2002)

- Zeg nooit iets over het te dik zijn van je kind in de negatieve betekenis. Kinderen voelen deze opmerkingen aan alsof ze niet goed of niet geliefd zijn.
- Oefen niet te veel controle uit op het eetgedrag van het kind. Dit leidt tot stiekem eten en snoepen.
- Zorg voor een evenwichtige voeding (de voedingsdriehoek kan hierbij helpen).
- Geef het goede voorbeeld: eet met kleine hapjes en kauw langzaam.
- Schep niet te veel ineens op het bord, het kind kan dan nog bijvragen.
- Gebruik halfvolle melk en halfvolle melkproducten (opgepast voor koemelkallergie).
- Men kan de calorieën in de voeding beperken door niet te veel vetstoffen en suikers te gebruiken.
- Leg je kind geen streng dieet op, zo mist het voedingsstoffen die belangrijk zijn voor de ontwikkeling. Bovendien gaat het kind honger krijgen, waardoor het de neiging kan hebben stiekem of tussendoor te eten of te snoepen.
- Veel bewegen of sporten is aan te bevelen (bijvoorbeeld samen fietsen, zwemmen,...).