

# Hoofdstuk 3. Kleuters (3 - 6 jaar)



## 3.1 Ontwikkelingsfase

De perceptie van de kleuter wordt hoofdzakelijk bepaald door het hier en nu. Het denken van de kleuter gebeurt op pre-operationeel niveau, hij voert namelijk nog geen cognitieve operaties uit zoals klassen- en relatieloga (bv. wortelen behoren tot de categorie groenten) (Piaget, 1971). Zijn conceptvorming is nog basaal. De kleuter heeft een rijke fantasie, waarbij objecten als levende figuren beschouwd worden, en hij houdt van doe-alsof spel (Piaget, 1946; Verhofstadt-Denève et al., 1995).

Wat morele ontwikkeling betreft, beoordeelt hij gebeurtenissen op het eindresultaat, en is hij niet in staat om intenties in rekening te brengen. Zo zal de kleuter een zwaardere straf toekennen aan het per ongeluk breken van 2 vazen dan het met opzet breken van

één vaas. Hij is sterk gericht op zichzelf, en op wat hij zelf wil en wenst (Piaget, 1932; Kohlberg, 1976).

Het zelfbeeld van de kleuter wordt gekenmerkt door alles of niets-denken (een kleuter is niet 'een beetje' braaf). Zijn zelfbeeld is gelinkt aan concrete en observeerbare vaardigheden en activiteiten, en is onrealistisch positief. Deze kenmerken zijn gekoppeld aan de cognitieve ontwikkeling op deze leeftijd. Het over-positieve karakter van de zelfrepresentaties draagt bij tot een gerichtheid op groei en competentie bij het kind. Een 'realistisch' zelfbeeld op deze leeftijd is zelfs een risicofactor voor het psychosociaal welzijn van het kind (Nelson et al., 2009).

## 3.2 Eetgedrag

### 3.2.1 Biologische factoren

#### **Groei en behoefte**

Tot de leeftijd van 4 à 5 jaar hebben kinderen meer vet nodig dan volwassenen. Een peuter haalt bij voorkeur 35% tot 40% van zijn energiebehoefte uit (bij voorkeur onverzadigd) vet. Vanaf 3 jaar en zeker vanaf 6 jaar is het aangewezen de aanbevelingen voor volwassenen te volgen (Hoge Gezondheidsraad, 2009). Vanaf de leeftijd van 3 jaar mogen vetten geleidelijk aan afgebouwd worden naar 33% van de totale energiebehoefte, zoals bij volwassenen (Eetexpert, 2012). Kinderen die naar school beginnen gaan zijn vaak moe en eten dan minder. Dit leidt soms tot bezorgdheid bij ouders, en tot ongezonde voedingsgewoontes om het kind toch maar te doen eten. Het is belangrijk gezonde gewoontes te behouden, geen druk te zetten op eten, en te vertrouwen op zelfregulatie van het kind (Vandeputte & Braet, 2010).

Kleuters ontwikkelen meer en meer specifieke smaakvoorkeuren. De Graaf (2008) geeft aan dat de balans tussen voldoende eten en variëren in voedingsmiddelen een leerproces is, en niet automatisch gaat. Zorgfiguren spelen dus een belangrijke rol in het aanbrenge van een gevarieerd smakenpallet.

Het is belangrijk om op vaste tijdstippen te eten. Het kind leert zo dat er niet op elk moment van de dag gegeten wordt, en leert de sequens honger-eten-verzadiging kennen. De maaltijd gebeurt bij voorkeur aan tafel, zonder afleiding van spel of televisie. Wanneer kinderen gewoon zijn te eten tijdens televisiemomenten, lokt televisie kijken eetgedrag uit (Francis & Birch, 2006).

#### **Regulatie voedselinname**

De kleuter is nog steeds in staat om zijn energiebehoefte te reguleren. Johnson en Birch (1994) vonden in een experimentele studie dat 3- en 4-jarige kinderen minder aten wan-

neer ze een hoogcalorische drank vooraf kregen, en meer wanneer ze een caloriearme drank hadden verbruikt. Ze konden hun inname dus afstemmen op hun behoefte.

Ondanks dit zelfregulatiemechanisme, beïnvloedt portiegrootte voedselinname bij kleuters (Fisher, Rolls, & Birch, 2003). Kinderen tussen 4 en 6 eten meer als ze grotere porties aangeboden krijgen. Dit geldt zowel voor calorierijke voeding als voor groenten en fruit, en kan dus strategisch aangewend worden. Spill, Birch, Roe, en Rolls (2010; 2011) voerden twee studies uit waarbij ze als voorgerecht een portie groenten (rauwe wortelen) of soep (tomatensoep) aanboden die het kind graag at en manipuleerden hiervan de portiegrootte. Tijdens de hoofdmaaltijd werd een andere groente aangeboden. Ze rapporteerden dat de groenteconsumptie bij het voorgerecht groter was als een grotere portie werd geserveerd, en dat dit niet beïnvloedde hoeveel het kind tijdens de hoofdmaaltijd van de andere groente at.

De grotere voedselinname in overeenstemming met portiegrootte, zou te maken hebben met de grootte van de happen die het kind neemt. Deze blijken groter als de portie groter is (Fisher et al., 2003). Kleuters lijken zich echter niet bewust te zijn van de grootte van de porties. De effecten van portiegrootte nemen toe met de leeftijd (Fisher et al., 2003).

Welk voedingsmiddel vooral gegeten wordt hangt af van de andere beschikbare voedingsmiddelen. Het heeft weinig effect om een grotere portie groenten aan te bieden als er tegelijkertijd ook andere, meer geprefereerde voedingsmiddelen beschikbaar zijn. Zo eten kinderen meer groenten als ze een grotere portie groenten apart als voorgerecht aangeboden krijgen, maar niet als de portie bij de hoofdmaaltijd wordt vergroot, wanneer er ook vlees en aardappelen op het bord liggen (Kral, Kabay, Roe, & Rolls, 2010; Spill et al., 2010, 2011).

Er bestaat ook enige discussie rond het aanbieden van voeding versus het door het kind zelf laten opscheppen. Het kind laten opscheppen ondersteunt de autonomie en zelfregulatie. Ook de hoeveelheid die het kind opschept, wordt beïnvloed door de grootte van de serveerlepel en de hoeveelheid die op tafel staat (Fisher, Birch, Zhang, Grusak, & Hughes, 2013). Kinderen hebben dus nog steeds enige begeleiding nodig bij het vrij opscheppen, in het bijzonder wanneer ze gevoelig zijn voor externe eetprikkels zoals de hoeveelheid voedsel die op tafel staat of de grootte van het bord (Savage, Haisfield, Fisher, Marini, & Birch, 2012).

Wanneer we deze informatie samenvoegen, zouden we kunnen besluiten om grotere porties groenten te voorzien als voorgerecht, apart van meer geprefereerde voedingsmiddelen, en kleinere porties calorierijke voeding. Er kan een onderscheid gemaakt worden tussen leeftijdsaangepaste porties van calorierijke voeding, en vrije porties van groenten en fruit. Deze kunnen zelf opgeschept worden, maar zorgfiguren kunnen grotere serveringen

bevorderen door aangepast presentatiemateriaal te gebruiken (grote serveerschaal; grote serverlepel) of een klein bordje of beker te presenteren wanneer er ongezonde snacks (ijsje, chips, frietjes,..) geserveerd worden.

### 3.2.2 Smaakfactoren

Kleuters houden ook van variatie. Steeds opnieuw (dezelfde bereiding van) hetzelfde voedsel wekt minder eetlust op. Een strategie om herhaald proeven en een grotere consumptie van groenten en fruit te bevorderen, is het aanbieden van verschillende soorten tegelijk. Uit onderzoek van Roe, Meengs, Birch en Rolls (2013) bleek dat kinderen tussen 3 en 5 jaar gemakkelijker proefden als ze keuze hadden tussen verschillende groenten



en fruit die ze kenden, dan wanneer ze slechts één soort groente of fruit aangeboden kregen. Drie groenten of drie fruitsoorten werden aangeboden tijdens het snackmoment in de kinderopvang. Deze soorten verschilden van elkaar in smaak, uiterlijk en textuur. Bovendien aten de kinderen een grotere hoeveelheid, ongeveer 2/3 meer dan de kinderen die slechts één soort aangeboden kregen. Een mogelijke verklaring is dat de autonomie van

het kind gerespecteerd en gesteund wordt wanneer kinderen een zekere mate van keuze krijgen. Ook kan het kind op deze manier de groente/fruitsoort kiezen die hij het lekkerst vindt. Groenten werden in het algemeen minder geapprecieerd dan fruit door de kinderen, maar werden in deze studie nog steeds gemakkelijker gegeten wanneer er een gevarieerd aanbod was. Dit pleit dus voor het belang van variatie. Naast autonomie kan smaakverzadiging (*sensory specific satiety*) een verklaring zijn: het kind is verzadigd in een specifieke smaak en heeft trek in iets nieuws.

Een kanttekening hierbij is dat deze strategie minder werkzaam lijkt wanneer het kind zich in een nieuwe, onbekende situatie bevindt (Zeinstra, Renes, Koelen, Kok, & de Graaf, 2010). Zo bleek variatie geen invloed te hebben op het eetgedrag van kinderen tussen 4 en 6 jaar bij een restaurantbezoek, wat geen alledaagse situatie is voor kinderen. Deze studie vond wel dat kinderen het aangenaam vonden als ze konden kiezen.

### 3.2.3 Psychologische factoren

#### **Neofobie en herhaalde blootstelling**

Voedselvoorkeuren worden sterk bepaald door bekendheid (herhaalde blootstelling) (Benton, 2004). Door de koppeling van honger-eten-verzadiging krijgt nieuw voedsel na herhaalde blootstelling positieve eigenschappen toegekend (Anzman-frasca et al., 2012). In dit verband hebben kleuters ook een voorkeur voor vet voedsel (Johnson et al., 1991).

De verzadiging die vet- of calorierijke voeding biedt, kan beschouwd worden als een positief lichamenlijk gevolg, en zou bijdragen aan het effect van herhaalde blootstelling. Ook leren kinderen dat voedsel veilig is wanneer blootstelling niet gevolgd wordt door misselijkheid of gastro-intestinale klachten (Kalat & Rozin, 1973).

Kinderen houden meer van een smaak die ze reeds kennen. Herhaalde blootstelling is dan ook een krachtig mechanisme om het gamma gezonde voedingsmiddelen van kinderen uit te breiden. Voorafgaand is het nodig om een bereidheid tot proeven te creëren (Houston-Price et al., 2009). Anzman en collega's rapporteerden een toename in smaakvoorkeur na 6 proefbeurten. De appreciatie van een nieuwe groente bleek evenzeer te stijgen door herhaalde blootstelling aan een nieuwe groente als bij het tezamen aanbieden van de groente met een geliefde dipsaus. De toevoeging van de dipsaus maakte geen verschil in de appreciatie van de groente op zich. Het is dus niet nodig om een smaak toe te voegen om de appreciatie te verhogen. Het proces van herhaalde blootstelling is het belangrijkste (Anzman-Frasca et al., 2012). Dit betekent niet dat alle kinderen doorheen de tijd even graag groenten of fruit zullen lusten, maar wel dat er een algemene toename in appreciatie is tussen kindertijd en adolescentie (Nicklaus, Boggio, Chabanet, & Issanchou, 2004).

### Conceptualisatie

Het generaliseren van gekende voedingsmiddelen naar andere, gelijkaardige voedingsmiddelen blijkt ook af te hangen van de concepten die kinderen vormen. Zo bleek uit een studie van Birch (1982) dat kinderen die voeding sorteerden volgens semantische categorieën (bv. 'groenten') en een herhaalde blootstellingsprocedure doorliepen van een bepaalde groente, ook een verhoogde voorkeur voor groenten vertoonden waaraan ze nog niet werden blootgesteld. Dit was niet het geval bij kinderen die deze groepering niet maakten.

Kleuters hebben niet dezelfde voedingsconcepten als volwassenen. Uit onderzoek van Wardle en collega's (Wardle, Sanderson, Gibson, & Rapoport, 2001) bleek dat 4-jarigen volgende voedselgroepen hanteren: groenten; dessert; vlees en vis; en fruit. Deze zijn een stuk basaler dan de voedingsdriehoek (België) of de schijf van vijf (Nederland), maar zijn eveneens niet te herleiden tot zoet, zout of vet. Uit onderzoek bleek dat kleuters begrijpen dat mensen voedsel nodig hebben om fit en gezond te blijven, dat ze voedsel kunnen onderscheiden van wat niet-eetbaar is, en dat ze zich bewust zijn van bepaalde gebruiken, zoals aanvaardbare smaakcombinaties en geschikte voedingsmiddelen naargelang het moment van de dag (bv. geen frietjes als ontbijt) (Birch et al., 1984; Rozin, 1990).

Sommige kinderen zijn hierbij in staat om voedingsmiddelen met gemeenschappelijke sensorische kenmerken samen te plaatsen (taxonomische categorie, bv. wortel en kool zijn groenten), anderen groeperen dan weer voedingsmiddelen die doorgaans samen worden

gegeten (schematische categorie, bv. cornflakes eet je samen met melk), of in dezelfde context worden gegeten (thematische categorie, bv. cornflakes en brood met chocoladepasta eet je bij het ontbijt). Ook het onderscheid tussen lekker/niet lekker en gezond/ongezond (evaluatieve categorie) kunnen kleuters vaak maken, echter zonder de koppeling aan voedingsstoffen of de reden waarom bepaald voedsel al dan niet gezond is voor ons. Doorgaans kunnen jonge kinderen meerdere categorisaties gebruiken van eenzelfde voedingsmiddel (bv. wortel is een groente, wortel hoort bij warme maaltijd) (Nguyen & Murphy, 2003).

### Temperament en eetstijl

Prikkelgevoeligheid speelt een rol in eetgedrag van kleuters. Kinderen tussen 2 en 5 die gevoeliger waren voor de smaak en geur van voedsel aten minder groenten en fruit dan hun leeftijdsgenootjes die minder prikkelgevoelig waren (Clouthard & Blissett, 2008). Ook negatieve emotionaliteit kan gepaard gaan met kieskeurig eetgedrag, zo blijkt uit een studie bij kinderen tussen 3 en 8 jaar (Haycraft, Farrow, Meyer, Powell, & Blissett, 2011).

Een belangrijke kanttekening is dat temperamentstrekken ook reacties uitlokken bij zorgfiguren. Eetgedrag van het kind kan dan het resultaat zijn van een wisselwerking tussen kenmerken van het kind en (op)voedingsstrategieën van de ouder. Haycraft en Blissett (2012) onderzochten onder meer kenmerken van kinderen tussen 2 en 5 jaar die gepaard gingen met controlestrategieën van de zorgfiguren op het eetgedrag van het kind. Deze controlestrategieën waren monitoring van wat en hoeveel het kind eet, restrictie van bepaalde voedingsmiddelen/ belonen met voedsel, en druk leggen op het kind om meer te eten. Ze vonden dat dit gelinkt kon worden aan aspecten van eetstijlen en aan temperament van het kind. Wanneer het kind minder at bij negatieve emoties of traag at, oefenden ouders meer druk uit op hoeveel het kind at en hielden ze meer in de gaten wat en hoeveel het kind at. Wanneer het kind de neiging had zich te overeten (bij negatieve emoties), werd meer restrictie toegepast. Kinderen die lager scoorden op sociabiliteit werden meer gemonitord. Deze verbanden kunnen reacties van ouders zijn op de kenmerken van hun kinderen, maar kunnen op hun beurt ook bepaalde eetstijlen bij het kind versterken of uitlokken.

Ook uit onderzoek van Farrow, Galloway en Fraser (2009) in een steekproef van 80 gezinnen bleek dat ouders meer druk uitoefenden op kleuters die trager aten dan hun broer of zus, die minder aten bij negatieve emoties of die kieskeuriger waren. Daarnaast werd ook druk gezet op kinderen die minder genoten van eten, minder responsief waren voor (externe) voedselprikkel, en gevoeliger waren voor interne gevoelens van verzadiging. Het lijkt er dus op dat ouders van kleuters druk uitoefenen wanneer het kind 'minder' eet, of wanneer ze bezorgd zijn dat het kind onvoldoende eet (Francis, Hofer, & Birch, 2001; Galloway et al., 2006). Bewustmaking van gedeelde verantwoordelijkheid (de zorgfiguur

beslist wat en wanneer het kind eet, het kind beslist hoeveel) en het niet dwingen om het bord leeg te eten lijken dus extra belangrijk bij ouders van kleuters.

### 3.2.4 Omgevings- en interpersoonlijke factoren

#### Model-leren

Kinderen proeven gemakkelijker een nieuw soort voedsel wanneer anderen (volwassenen of leeftijdsgenoten) met smaak hetzelfde eten (Addessi et al., 2005; Birch, 1980). Zo voerden Addessi en collega's een experiment uit waarbij ze kinderen een nieuw soort voedsel lieten proeven, in de ene situatie samen met een volwassene die voedsel at dat er hetzelfde uitzag, en in de andere situatie samen met een volwassene die voedsel at met een andere kleur. De kinderen proefden gemakkelijker en aten méér van het nieuwe voedsel als dat van de volwassene dezelfde kleur had. Loutere aanwezigheid van de volwassenen was niet voldoende, deze moest ook met smaak mee-eten van het voedsel. Kinderen tasten dus de reactie af van anderen om na te gaan of voedsel eetbaar/lekker is. Leeftijdsgenoten zouden een sterkere modelfunctie hebben dan leerkrachten (Hendy & Raudenbush, 2000). Dit geldt echter ook in negatieve zin: als het leeftijdsgenootje iets niet wil eten, kan dit het eetgedrag van de kleuter hinderen. Ouders zijn eveneens een belangrijk model (Harper & Sanders, 1975).

#### Geen verbod op 'ongezonde' voedingsmiddelen

Verbieden doet snoepen. Uit een experiment van Esther Jansen (Jansen, Mulkes, & Jansen, 2007) bleek dat 5-jarigen die geen rode snoepjes mochten eten, nadien meer van deze snoepjes aten en ze lekkerder vonden dan groene snoepjes, waar ze wel vrij van mochten eten. De groene snoepjes waren nochtans verder identiek aan de rode. Ook strategieën om de beschikbaarheid te beperken blijken contraproductief als het kind het voedsel kan zien tijdens de restrictie. Fisher en Birch (1999) pasten twee restrictiemethodes toe, de portiegrootte beperken, en het aantal keren dat het voedsel werd aangeboden, beperken. Het voedsel bleef echter zichtbaar voor de kinderen. Er werd meer van het voedsel gegeten dat onder restricties stond dan van voedsel dat vrij beschikbaar was, en er ontstond een sterkere voorkeur voor het voedsel dat verbonden was aan restricties.



Dit sluit aan bij een overzichtsartikel van Mitchell en collega's (2013) waaruit blijkt dat verbieden of openlijk beperken van bepaalde voedingsmiddelen gepaard gaat met een verhoogde consumptie hiervan wanneer het kind op een gegeven moment vrij toegang heeft tot deze voedingsmiddelen. Restrictieve strategieën geven ook meer risico op overgewicht

wanneer het kind ouder is. Restrictie blijkt systematisch in verband te staan met een verhoogde inname van het voedsel dat beperkt wordt, en met een hogere gewichtstatus van kinderen (Faith, Scanlon, Birch, Francis, & Sherry, 2004).

Ogden en collega's (2006) maken in dit verband een verschil tussen openlijke en verborgen controle. Openlijke controle is duidelijk merkbaar voor het kind, zoals bij het experiment van Fisher en Birch (1999). Verborgene controle gaat over het vermijden van de blootstelling aan voedingsmiddelen uit de restgroep (zie voedingsdriehoek). Verborgene controle kan wel als strategie gehanteerd worden.

Vereecken en collega's (2010) voerden een grootschalig onderzoek uit bij kleuters in 56 Vlaamse scholen naar de relatie tussen kindgerichte en oudergerichte strategieën en de consumptie van groenten en fruit. Hieruit bleek dat het gebruik van kindgerichte strategieën door de zorgfiguur, i.e. aanmoedigen en complimenteren van het eten van groenten en fruit, gepaard ging met een hogere consumptie bij kleuters. Oudergerichte strategieën daarentegen, i.e. druk leggen op de hoeveelheid die het kind eet, waren gerelateerd aan een lagere consumptie van groenten en fruit.

### **Geen druk om méér te eten**

De maaltijd hoort een fijn gebeuren te zijn, zonder druk of strijd, waarbij negatief gedrag zoveel mogelijk genegeerd, en positief gedrag bekrachtigd wordt. Het uitoefenen van druk op het eetgedrag van het kind, zelfs minimaal, kan negatieve gevolgen hebben voor de beleving van kinderen rond (gezonde) voeding (Galloway et al., 2006). Zo was het neutraal herhalen van de opmerking 'eet alsjeblief je soep op' voldoende om negatieve opmerkingen van kinderen over de soep uit te lokken. Druk kan op korte termijn tot gevolg hebben dat het kind meer eet, maar zal op lange termijn leiden tot minder consumptie van het voedingsmiddel, ten gevolge van een verminderde voorkeur voor het voedsel.

### **Marketing**

Kleuters blijken sterk beïnvloed te worden door voedingsmerken en reclamecampagnes. Zo hadden kleuters een voorkeur voor voedsel en drank verpakt met het McDonalds label, boven voedsel of drank in een gewone verpakking. Het ging hier niet om daadwerkelijk voedsel van McDonalds, en het betrof ook gezonde voedingsmiddelen, zoals wortelen en appels (Robinson, Borzekowski, Matheson, & Kraemer, 2007). In gelijkaardige studies hadden kinderen een sterkere voorkeur voor voedsel in een verpakking met gepatenteerde cartoonfiguurtjes dan wanneer het in een gewone verpakking werd gepresenteerd (Lapierre, Vaala, & Lineberger, 2011; Roberto, Baik, Harris, & Brownell, 2010).

Er zijn verschillende mogelijke verklaringen voor het effect van de verpakking. Een eerste verklaring is dat de bekendheid van het label of de cartoon de neofobie bij het kind



vermindert. Een tweede verklaring is dat de gepatenteerde of gelabelde verpakking qua uitzicht veel aantrekkelijker is voor kinderen, en dat de visuele aantrekkelijkheid de eetervaring positiever maakt (Keller et al., 2012).

Bovenstaande studies pleiten zowel voor het bevorderen van de consumptie van groenten en fruit aan de hand van een aantrekkelijke of herkenbare verpakking, als voor de gevaren van het promoten van calorierijke voedingskeuzes. Deze laatste hebben al een hoge intrinsieke beloningswaarde, en deze wordt nog versterkt door koppeling aan merknamen en populaire figuurtjes.

Marketeers zetten ook vaak in op de ‘gezonde’ uitstraling van een product: gezond, light, minder vet, met extra vitaminen... Verschillende potentieel gezonde voedingsmiddelen (bv. zuivelproducten) worden gepromoot in hun minst gezonde vorm (verwerkt of gezoet, denk maar aan ‘yoghurtijs’). Reclame voor (gesuikerde) ontbijtgranen maakt sterk gebruik van gezondheidsclaims (Hastings et al., 2003). Dit maakt het voor zorgfiguren moeilijk om slimme marketingtrucs te doorzien.

### Speelgoed en lichaamsbeeld

Uit experimenteel onderzoek van Dittmar en collega’s (2006) in het Verenigd Koninkrijk bleek dat kinderen van ongeveer 6 jaar oud die blootgesteld werden aan prenten van een Barbipop een negatiever lichaamsbeeld hadden en een grotere discrepantie ervoeren tussen hun lichaamsbeeld en hun ideaal lichaam. Dit was niet het geval bij kinderen die blootgesteld werden aan een Emme-pop, met vollere maten en realistische verhoudingen. De onderzoekers wijzen op het internaliseren van rolmodellen op deze leeftijd, en in dit geval het risico van Barbie, met onrealistische maten, als rolmodel.

## 3.3 Opvoedingstips

- Zorg voor een vaste eetstructuur: 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 tussendoortjes. Laat het kind niet snacken tussendoor, zodat het bewust kan worden van signalen van honger en verzadiging. Sla het ontbijt niet over.
- Geef als ouder het goede voorbeeld: maak ’s ochtends tijd voor een uitgebreid ontbijt, eet gestructureerde en gevarieerde maaltijden, aan tafel, zonder afleiding van multimedia. Eet wat je kind eet, toon dat je het voedsel lekker vindt. Eet samen met het gezin en creëer een aangename sfeer aan tafel.
- Bied een aantal verschillende groenten/fruitsoorten aan, zodat je kind hieruit kan kiezen. Bied bij elke maaltijd 1 à 2 andere soorten groenten aan (waarvan niet meer dan één nieuwe), en beperk het gamma zoetigheden.
- Bied nieuwe voedingsmiddelen verscheidene keren aan. Het duurt een aantal proefbeurten vooraleer je kind een nieuw voedingsmiddel lekker vindt. Hou voet bij stuk.

Laat het kind niet bepalen wat er op tafel komt. Voorzie wel een zekere mate van keuze en variatie binnen elke maaltijd.

- Stap niet in de valkuil om druk te zetten op je kieskeurige eter, dit heeft op lange termijn het tegenovergestelde effect. ‘Verleid’ tot gewenst eetgedrag. Maak de presentatie van het voedsel levendig en kindvriendelijk. Een leuk bordje, een figuratieve presentatie van het voedsel, een versierde waterbeker e.d. kunnen helpen. Probeer het kind niet te overhalen tot eten aan de hand van een dessert. Beloon goed eetgedrag van je kind met een complimentje.
- Bewaar snoep en chips uit het zicht van het kind. Verbied deze niet, maar stel ze ook niet voortdurend ter beschikking. Behoud ze voor speciale gelegenheden.
- Voorzie soep of een bord groenten als voorgerecht of als vieruurtje. Na school hebben kinderen vaak grote honger! Bied een andere groente aan bij het hoofdgerecht. Voorzie een grote serveerkom en -lepel voor groenten en fruit, en kleinere serveringen voor calorierijke voeding.
- Begeleid je kind bij het opscheppen, zoals ‘neem nu één lepel en je kan nog één opscheppen als je nadien nog honger hebt’, vraag het kind om ‘stop’ te zeggen als je voor hem opschept, en moedig het kind aan ‘naar zijn buik te luisteren’ om te beslissen hoeveel hij wil eten (Savage et al., 2012).

## 3.4 Signalen dat het eetproces problemen vertoont

De voorgaande informatie beschrijft de normale ontwikkeling. Hieronder worden enkele signalen beschreven die kunnen wijzen op een onderliggend probleem. Elk van deze signalen moet bekeken worden binnen het totaalbeeld van (de evolutie van) het kind. Enkel binnen een totaalbeeld kan een inschatting gemaakt worden van een eventueel risico, een nood aan verdere screening of een nood aan interventie.

Zie ‘Vroegdetectie bij eet- en gewichtsproblemen’ (Betexpert, 2012) en hoofdstuk 2 (peuters), sectie 2.4.

### 3.4.1 Kindgedrag

- Bepaalde vormen van voedsel niet aanvaarden (bv. vast voedsel, brokjes)
- Selectief of eenzijdig eten
- Geen warm eten aanvaarden
- Niet zelfstandig willen eten
- Een sterke voedingsvoorkeur
- Selectieve weigering van bepaalde soorten voedsel of totale voedselweigering
- Aanhoudende voedselweigering
- Anticipatoir kokhalzen (wanneer eten wordt aangeboden)

### 3.4.2 Ouder-kind interacties

- Het kind achtervolgen met voedsel in een poging om het te doen eten.
- Het kind dwingen te eten door bijvoorbeeld de kaken met de hand van elkaar te halen.
- Het kind eet niet zonder afleiding.
- Maaltijden duren langer dan 30 minuten, ondanks dat het kind niet eet.

### 3.4.3 Andere voedingsproblemen

1. Het kind bereikt niet de verwachte gewichtstoename of heeft nutritionele tekorten doordat voedselinname wordt vermeden of beperkt.
2. Slikangst: vermijden van het inslikken van bepaald voedsel of drank, meestal uit angst voor verslikken en/of verstikken (slik-/stikfobie).
3. Ruminatie: half verteerd voedsel wordt zonder inspanning uit de maag naar boven gewerkt, herkauwd en weer ingeslikt (DSM-5, APA, 2013).
4. Pica: herhaald eten van stoffen die niet eetbaar zijn, waarbij dit geen deel uitmaakt van het ontwikkelingsniveau of de cultuur (komt vaak voor bij kinderen tussen 18 en 36 maanden, maar wordt daarna steeds zeldzamer) (DSM-5, APA, 2013).

## 3.5 Hoe kan het verder bij problemen

Voor meer informatie kan u terecht bij het draaiboek 'Zorg voor kinderen met eet- en gewichtsproblemen', Eetexpert, 2008, dit per discipline (huisarts, diëtist, psycholoog/CGG, CLB en preventiemedewerkers). Voor de diëtist, psycholoog/CGG en CLB is ook een online tool beschikbaar. (zie [www.draaiboeken.eetexpert.be](http://www.draaiboeken.eetexpert.be)). Voor verwijshulp kan u terecht bij [secretariaat@eetexpert.be](mailto:secretariaat@eetexpert.be) en op de online verwijshulp op [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be).

## 3.6 Samenvattingsfiche

*Hoe kan ik mijn kind helpen om veel te lusten?*

*Kan ik snoep verbieden?*

*Hoe kan ik mijn kind helpen om meer groenten en fruit te eten?*

- Een goede eetstructuur bestaande uit 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes op min of meer vaste tijdstippen en een vaste plaats samen met het gezin zijn van wezenlijk belang in het opgroeiend eetgedrag van de kleuter.
- Kleuters kunnen hun energiebehoefte zelf reguleren, maar zullen niet automatisch voor een evenwichtige, gevarieerde voeding kiezen. Kleuters hebben hun eigen smaakvoorkeuren, die van kind tot kind kunnen verschillen.
- Herhaalde blootstelling (zonder malaise nadien) is het belangrijkste mechanisme om voedsel te leren appreciëren.
- Stimuleren om te proeven kan door het voedsel op een aantrekkelijke, fantasierijke manier voor te stellen, bruggen te bouwen naar bekendheid, informatie te geven rond de (smaak)eigenschappen van een voedingsmiddel, en als ouder/zorgfiguur met smaak mee te eten van het specifieke voedingsmiddel.
- Kleuters laten zich beïnvloeden door portiegrootte. Voorzie dus grotere serveermogelijkheden van groenten en fruit, en kleinere serveringen van voedingsmiddelen waar het kind minder van nodig heeft. Variatie en keuzemogelijkheid creëren, bijvoorbeeld door verschillende soorten groenten en fruit aan te bieden, werkt ook stimulerend.
- Kleuters kiezen wat ze het liefst lusten. Bied daarom apart extra groenten, soep of fruit aan, bijvoorbeeld als vieruurtje (na school) of als voorgerecht, zonder competitie van vlees, aardappelen, pasta e.d., die vaak de voorkeur dragen op groenten.