

Aan de feesttafel

Tips voor ouders

Spannend, het is weer december! Voor veel kinderen en jongeren is dit een speciale periode. Cadeautjes, gezelligheid, familiebezoeken, nieuwe gerechten op het menu en met oudjaar langer opblijven. Het kan tegelijk leuk en verwarrend zijn. Uitgebreide feestmenu's, nieuwe gerechten, en sommige tafelgesprekken kunnen zorgen voor paniek bij jongeren. Op deze fiche vind je tips om je kind te ondersteunen in deze prikkelende tijd!

Omgaan met opmerkingen over uiterlijk en gewicht

We maken het allemaal wel eens mee, die ene nonkel, tante of opa die een opmerking maakt over je uiterlijk of gewicht. We lachen dat weg, maar die opmerking blijft achteraf soms in je hoofd spelen. Ook voor je kind zijn zo'n opmerkingen confronterend. Herken je onderstaande situaties?

- Opa: "Amal meisje, hoeveel weeg jij nu?"
- Tante José: "Je ziet er zo goed uit zeg, je bent precies veel vermagerd?"
- Nicht Els: "Ik ben vorige maand veel afgevallen met dit dieet, misschien moet jij dat ook eens proberen?"
- Nonkel Freddy: "Bij jou zijn er ook wat kilootjes bij zie ik!"



Zo reageer je op een positieve manier naar je kind:

- Je kind hoeft niet te antwoorden op vragen over zijn gewicht en uiterlijk.
- Opmerkingen over gewicht zijn ingebakken in onze cultuur, maar niet gepast.
- Geef het goede voorbeeld: verwijst niet naar familieleden, vrienden of vreemden op basis van hun uiterlijk of kledingmaat.
- Geef geen commentaar op het afvallen of bijkomen van familieleden die je lang niet hebt gezien. Je weet niet wat de reden voor de verandering is.
- Vraag hoe het écht met iemand gaat, waar dat hij of zij graag mee bezig is de laatste tijd.
- Verleg de aandacht van uiterlijk en gewicht naar andere thema's zoals hobby's, werk, vrienden, huisdieren, leuke activiteiten ...

Omgaan met gedachten rond de feesttafel

Hoewel velen naar feesten uitkijken, kan de feesttafel een bron van onzekerheid zijn. Uitgebreide kerstmenu's, eten klaargemaakt op een manier die je kind niet gewoon is, zoveel lekkers dat je kind al dan niet aan zijn neus voorbij laat gaan ... Hoe ga je hiermee om?

- **Behoud de eetstructuur en sla geen maaltijden over.** Honger hebben, terwijl je soms last hebt van eetbuien, kan het moeilijk maken om met alle lekkere hapjes die voorbij komen om te gaan.
- **Verhoog het controlegevoel door je voor te bereiden.** Je kind of jongere zal zich zelfzekerder voelen als hij of zij weet wat er gaat gebeuren en op welke manier. Het kan helpen om samen op voorhand het menu te overlopen. Ook kan je overleggen met de kok als je kind of jongere specifieke verzoeken heeft.
- **Vertrouw op het honger- en verzadigingsgevoel van je kind.** Controleer je kind dus niet te sterk op hoeveel het eet (zowel bij 'veel' als bij 'weinig' eten). Focus vooral op de gezellige contacten aan tafel.
- **Schrap 'moeten' en 'niet mogen' uit je woordenboek.** Geef je kind of jongere de vrijheid om te proeven van alle lekkernijen die op de feesttafel staan. Is proeven en nieuwe smaken ontdekken moeilijk? Voorzie geen apart menu, maar voor iedereen aan tafel een haalbare *side dish*. Heb je een kind dat het moeilijk heeft met portiegrootte (te kleine of te grote porties)? Dan kan je bij jonge kinderen helpen bij het opscheppen. Met jongeren kan je op voorhand afspreken wiens bord ongemerkt als 'voorbeeldbord' dient.

Geniet van de kleine dingen

- De feestperiode gaat over zoveel meer dan eten. Samen zijn met familie, gezelligheid, genieten van de kleine dingen ...
- Hou je verwachtingen bij de feestdagen realistisch. Focus op wat goed gaat in het hier-en-nu.
- Zet je masker af en toon je kind dat hij of zij gerust mag zeggen hoe het écht gaat.
- Laat je kind zien dat je make-up, haar en outfit niet perfect moeten zijn wanneer het gezin zich klaarmaakt voor een feest.



Breng structuur in de feestdrukte

- Hou het dagelijks ritme zoveel mogelijk hetzelfde tijdens de feestdagen. Hou bv. de bedtijden en eetmomenten zo veel mogelijk op hetzelfde tijdstip.
- Vooral voor jonge kinderen is het fijn om te werken met een week- of maandkalender waar de belangrijke momenten op staan: pakjesavond, langer opblijven met oudjaar, kerstfeest bij oma en opa, ...
- Maak duidelijke afspraken met je kinderen en communiceer duidelijk over je verwachtingen.

Deel je zorgen

Maak je je zorgen over het eetgedrag en/of lichaamsbeeld van je kind?

Zoek je professionele hulp voor je dochter of zoon?

Wij helpen je om de juiste hulpverlener te vinden in je regio.

Mail naar secretariaat@eetexpert.be