



# Aan tafel

Tips voor ouders

"Aan tafel! Het eten is klaar!"

Mama's en papa's in Vlaanderen eten 's avonds vaak samen met hun kinderen aan tafel. Wat een goede gewoonte! Een gezellige sfeer aan tafel helpt kinderen om zich goed te voelen. Hier vind je tips over communicatie rond eten die je deze avond aan tafel kan uitproberen!

Ouders kiezen waar,  
wanneer en wat  
kinderen eten, kinderen  
kiezen of en hoeveel ze  
eten.

## De gouden eetregel

Waar? Bv. iedereen eet aan tafel.

Wanneer? Hoofdmaaltijden zijn ontbijt, lunch en avondeten verspreid over de dag. Dit kan je aanvullen met twee tot drie tussendoortjes. Let erop dat je kind geen hoofdmaaltijden overslaat. En ook dat kinderen enkele uren laten tussen het eten om hun maag te laten rusten.

Wat? Als ouder kies jij ook wat je kind eet. Volg de richtlijnen van de nieuwe voedingsdriehoek om evenwichtige maaltijden klaar te maken (groenten als basis).

## Kinderen kiezen zelf hoeveel

Geef bij het opscheppen eerst een kleinere portie. Wanneer een bord te vol ligt, is dit vaak weinig aantrekkelijk als het kind geen grote eetlust heeft. Het bord moet niet leeg. Een tweede portie mag. Als hij of zij meer wil, reageer dan positief en geef gerust extra groenten bij. Als ouder beslis jij waarmee je kind zijn buikje kan vullen.

Tot ongeveer 6 jaar weet het lichaam van gezonde kinderen zelf hoeveel energie het nodig heeft. Wanneer kinderen meer moeten eten dan ze willen (bord leegeten), leren ze af om naar hun lichaam te luisteren. Dat kan ervoor zorgen dat kinderen als ze ouder worden te veel eten.

## Ouders geven het goede voorbeeld

1. Zet je neer aan tafel om te eten, en eet samen met de anderen
2. Creëer een ontspannen sfeer aan tafel en praat over leuke dingen
3. Kook thuis en probeer eens nieuwe groenten uit
4. Schep een kleine portie op je bord
5. Eet rustig, met kleine hapjes en kauw langzaam
6. Concentreer je op het maaltijdmoment, niet op de krant of de televisie. Leg je gsm even weg
7. Controleer het eetgedrag van je kind niet te veel (kind beslist hoeveel het eet)
8. Af en toe een lekker extraatje mag (verbied geen specifiek eten)

## Slimme verkooptrucs

Verbieden van bepaald eten helpt niet. Wanneer iets niet mag, zullen kinderen soms stiekem snoepen. Wat verboden is, wordt net extra aantrekkelijk. Het is dus oké om af en toe snoep, chips en koek te eten wanneer dit deel uitmaakt van een evenwichtig eetpatroon.

Gebruik de slimme verkoopstrucjes. **Variatie en 'in het zicht' leggen** is verleidelijk. Dat kan van pas komen bij eetgedrag dat je wil stimuleren.

- Kies één soort snoep of chocolade, zorg voor weinig variatie
- Zet snoep en chocolade in een verre kast, uit het zicht
- Leg verschillende soorten fruit in het zicht (vb. appels, druiven, aardbeien)
- Leg verschillende soorten groenten in het zicht (vb. tomaatjes, komkommer, paprikareepjes)
- Leg flesjes water op een plaats waar iedereen langskomt in huis

## Positief lichaamsbeeld

Praat op een positieve manier met je kind (en met jezelf). Heeft je kind een maatje meer? Zeg dan nooit iets negatiefs over de lichaamsvorm of het gewicht van je kind. Dat voelt aan alsof het kind het niet goed doet of niet geliefd is. Link sport nooit aan gewicht of afvallen. Bewegen doen we omdat het leuk is! Verbied geen snoep, chips en frisdrank want kinderen krijgen er dan juist méér zin in. Elk kind mag hier af en toe van eten. Kinderen met overgewicht moeten niet afvallen, maar een stabiel gewicht houden. Ze groeien snel. Een gezonde leefstijl kan wonderen doen:

- Regelmatig eetpatroon
- Dagelijks bewegen
- Om het half uur even rechtstaan
- Een goede nachtrust
- Tijd nemen om te ontspannen

Gezond leven doen we vooral om energie te hebben voor wat we graag doen in ons leven. Dansen, zingen, reizen, spelen, klimmen, knuffelen,... En af en toe ook genieten van lekkere dingen samen met de mensen die we graag zien. Ontspannen en bewust omgaan met eten is een kunst die elk gezin op hun eigen manier invult. Hopelijk inspireren deze tips jullie om iets nieuws te proberen!