

Afwisselend eten

Hoe ondersteun je als ouder de eetcompetenties van kinderen met ARFID?

Kinderen met ARFID eten zeer selectief door sensorische overgevoeligheid, angst voor nadelige gevolgen van eten en/of geen interesse in voeding.

Geregeld en gestructureerd

Door desinteresse in eten of omdat eten moeilijk is, besteden kinderen met ARFID soms weinig aandacht aan maaltijdmomenten. Hierdoor vergeten ze wel eens te eten.

Een **dag- en eetstructuur** is daarom erg belangrijk:

- Voorzie 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes. Bied een tussendoortje aan wanneer je kind thuiskomt van school.
- Stel een weekmenu op en hang het op een zichtbare plaats.
- Eet zoveel mogelijk samen en aan tafel.

Wat je beter niet doet

Achtervolg je kind niet met eten terwijl het aan het spelen is.

Gevarieerd

Kinderen met ARFID beschouwen een beperkt aantal voedingsmiddelen als 'veilig voedsel'. Daarom is het belangrijk om nieuwe voeding en 'veilig voedsel' gescheiden aan te bieden.

Help je kind voeding eerst te **ontdekken** vooraleer te proeven. Dit kan door te kijken, te ruiken, te voelen, te likken, ... Dit verkleint de stap naar proeven. Moedig je kind aan door ook deze inspanningen te waarderen en blijf aanbieden.

- Bied aan **zonder druk** uit te oefenen. Maak gebruik van een 'nee danku potje' voor voedingsmiddelen die het kind graag van zijn bord verwijderd. Bied een vrijblijvend snackbordje aan met enkele (gescheiden) nieuwe voedingsmiddelen.
- Kies bij het aanbieden van nieuwe voeding steeds voor hetzelfde type/merk bv. yoghurt van een bepaald merk.
- Zoek kleine variaties op voeding die al gegeten wordt bv. van spaghetti naar macaroni.
- Kies nieuwe voeding die binnen de sensorisch voorkeuren passen bv. van rode appels naar ander rood fruit.
- Herkenbaar voedsel geniet de voorkeur boven gemengde gerechten. Bied de componenten van een gemengde maaltijd eerst gescheiden aan bv. macaroni, kaassaus en hesp.
- Kook samen of ga samen naar de winkel om ingrediënten uit te kiezen.
- Zet alle voeding op de lijst 'veilig voedsel' regelmatig op het menu zodat er variatie is binnen de beperkte mogelijkheden.
- Het doel van proeven is nieuwe dingen testen en herhalen, NIET reeds gekende vervelende smaken/texturen verdragen.
- Focus op wat lukt, niet op wat niet lukt. Hou een **successenboekje** bij waarin je noteert hoe je kind nieuwe voeding ontdekt.

Wat je beter niet doet

- Dwing je kind niet om bepaalde voeding te eten.
- Misleid je kind niet door nieuwe voeding te mengen met 'veilig voedsel'.

Genoeg

Soms ervaren kinderen met ARFID honger- verzadigings- en/of dorstsignalen anders. Hierdoor slaan ze soms maaltijdmomenten over, drinken ze onvoldoende of eten en drinken ze net ongeremd.

Zo kunnen tekorten aan vitamines en mineralen ontstaan. Dan kan het belangrijk zijn om aan te vullen met supplementen. Overleg hiervoor steeds met de arts of diëtist.

- Bied veilig voedsel aan bij elke maaltijd en hou een duidelijke eetstructuur aan.
- Geef indien nodig duiding bij portiegroottes, maar laat je kind bepalen of en hoeveel het eet.
- Leer je kind om fysieke honger (bv. een grommende maag, zich slap voelen) te herkennen.
- Een goede opvolging van de groei- en gewichtscurve door de arts of diëtist is belangrijk bij ARFID. Indien het via gewone voeding onmogelijk is om voldoende te eten, kan medische voeding (bijvoeding of sondevoeding) nodig zijn als aanvulling.



Genieten

Help je kind om eetmomenten ontspannen te laten verlopen. Als de stress toeneemt, daalt ook het leren. Bekijk gezondheid breder dan enkel eten. Een gezonde levensstijl is **A.L.L.E.S.** (Afwisselend eten, Leuk bewegen, Lief zijn voor jezelf, Emoties hanteren en Slapen).

- Praat tijdens de maaltijd over andere onderwerpen dan het eten zelf.
- Bied aan, maar stimuleer niet steeds tot proeven. Laat het kind zijn eigen tempo bepalen.
- Blijf zelf rustig tijdens het eetmoment. Als je kind protesteert, geef geen kritiek.
- Experimenteer met het toevoegen of wegnemen van prikkels bv. sterke kruiden of sauzen, laten afkoelen van de maaltijd, beetgaar versus zeer gaar, ...
- Rauwe groenten zijn soms makkelijker dan warme groenten omdat de textuur voorspelbaarder is en de geur minder uitgesproken.
- Bij desinteresse in voeding: maak het interessanter door leuke figuurtjes te maken.
- Bij angst: snijd voeding in extra kleine stukjes.

Wat je beter niet doet

- Laat je kind niet volledig zelf bepalen wat en wanneer het eet. Als ouder bepaal je wat wanneer gegeten kan worden.
- Schotel je kind geen te grote porties voor als je weet dat dit moeilijk is.



Wat je beter niet doet

Laat de maaltijd niet eindeloos duren. Ideaal voorzie je per maaltijdmoment maximum 30 min.