

Afwisselend eten

Hoe ondersteun je als ouder de eetcompetentie van kinderen met autisme?

Gestructureerd

Vanuit een **nood aan voorspelbaarheid** weten kinderen en jongeren met autisme graag wat er hen te wachten staat. Eten op bepaalde tijdstippen en plaatsen kan zorgen voor duidelijkheid.

- 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes. Voorzie een tussendoortje wanneer je kind thuiskomt. Verduidelijk de activiteiten tussen de maaltijdmomenten.
- Kondig het eetmoment **vooraf aan** en spreek af na welk onderdeel de activiteit onderbroken wordt bv. als je die bladzijde klaar hebt, gaan we fruit eten. Help je kind na de maaltijd ook om zijn activiteit te hervatten.
- Stel een weekmenu op, overloop het samen en hang het op een zichtbare plaats.
- Bereid je kind voor op **onverwachte wijzigingen** door toe te lichten wat er zal veranderen en waarom bv. we zullen vanavond later eten omdat we in de file staan.
- Eet zoveel mogelijk samen en aan tafel.

Wat je beter niet doet

Bied niet te snel een extra tussendoortje aan. Laat tieners op de geplande eetmomenten wat meer eten als ze sneller terug honger hebben.

Gevarieerd

Om onvoorspelbaarheden te voorkomen, zoeken kinderen en jongeren met autisme vaak veiligheid in **vaste routines**. Daarom verkiezen ze vertrouwd voedsel. 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 eventueel gebruik van een 'nee danku potje' voor voedingsmiddelen die het kind graag van zijn bord verwijdert. Bied een gevarieerd tussendoortje aan via een 'monkey platter' = bord met afzonderlijke vakjes met verschillende voeding zoals worteltjes, tomaatjes, besjes, ...
- Kies bij het aanbieden van nieuwe voeding steeds voor hetzelfde type/merk bv. yoghurt van een bepaald merk,
- Zorg voor een voorspelbare temperatuur bv. soep steeds even lang opwarmen.
- Zoek kleine variaties op voeding die al gegeten wordt bv. van rond droog koekje naar vierkant droog koekje.
- Maak onvoorspelbare voeding meer voorspelbaar bv. mix soep zeer fijn zodat onverwachte stukjes niet voor onrust zorgen.
- Herkenbaar voedsel geniet de voorkeur boven gemengde gerechten. Bied de componenten van een gemengde maaltijd eerst gescheiden aan bv. macaroni, kaassaus en hesp.
- Eten in een andere context (bv. op reis, uit eten) kan een uitdaging zijn, maar ook een kans om vrijblijvend nieuwe dingen te ontdekken.
- Kook samen, ga samen naar de winkel om ingrediënten uit te kiezen of kijk samen naar kookprogramma's.
- Bied steeds ook gekend/veilig voedsel aan bij elke maaltijd.

Wat je beter niet doet

Dwing je kind niet om bepaalde voeding te eten.

Genoeg

Door hun **specifieke prikkelverwerking** ervaren kinderen en jongeren met autisme honger-, verzadigings- en/of dorstsignalen vaak anders. Hierdoor slaan ze soms maaltijdmomenten over, drinken ze onvoldoende of eten en drinken ze net ongeremd.

- Geef indien nodig duiding bij portiegroottes, maar laat je kind bepalen of en hoeveel het eet.
- Ondersteun je kind bij zijn dag invulling bv. bied activiteiten aan of werk met een visuele weekplanning zodat je kind niet eet uit verveling.
- Leer je kind om fysieke **honger** (bv. een grommende maag, zich slap voelen) te onderscheiden van omgevingshonger (bv. de geur van wafels).
- Ondersteun je kind om voldoende te drinken en om dorst te onderscheiden van honger.

Wat je beter niet doet

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



Genieten

Help je kind om eetmomenten ontspannen te laten verlopen. Als de stress toeneemt, daalt ook het leren.

- Zorg voor **voldoende basisrust** bv. voorspelbaar verloop van de ochtendroutine.
- Hanteer haalbare verwachtingen bv. aan tafel blijven zitten kan wenselijk zijn (beleefdheid), maar zorg dat er ook een andere tijdsinvulling is als je kind klaar is met eten bv. tekenschriftje, woordpuzzel...
- Eten met bestek vormt soms een uitdaging. Laat je kind de maaltijd (deels) met de handen eten. Dit zorgt voor voorspelbaarheid (temperatuur, textuur, ...). Kies bestek en servies dat afgestemd is op de prikkelgevoeligheid van je kind.
- 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.
- Bied fruitporties kant-en-klaar aan. De motorische uitdaging van het schillen en snijden kan een te grote barrière vormen.
- Eetgeluiden van tafelgenoten kunnen soms storend zijn. Een noise cancelling hoofdtelefoon of een muziekje op de achtergrond kan helpen.

Wat je beter niet doet

- Geef geen kritiek op het eetgedrag van je kind.
- Vraag niet veelvuldig om te proeven.