

# Afwisselend eten

## Hoe ondersteun je als ouder of zorgfiguur de eetvaardigheden van peuters en kleuters (2-6j)?

Competent eetgedrag of afwisselend eten gaat niet alleen over wát we eten, maar ook over hóe we eten. Vier **eetvaardigheden** ondersteunen dit: **Gestructureerd eten**, **Gevarieerd eten**, **Genoeg eten**, en **Genieten van eten**. Uiteraard speelt de ontwikkelingsfase en leefwereld van jonge kinderen een rol in hun eetgedrag. **Wat kan je verwachten** in deze leeftijdsfase, en **hoe ondersteun je eetvaardigheden** bij je kind? Ontdek het met de tips in deze fiche.

### Gestructureerd

**Gestructureerd**, op vaste momenten eten, biedt rust en houvast.

Kinderen ervaren elke dag zoveel nieuwe en interessante dingen die hun aandacht vragen, dat ze niet steeds uit zichzelf denken aan eten. Een **dag- en eetstructuur** aanbieden helpt om eten een plaats te geven doorheen de dag.

#### Tips

- Bij peuters en kleuters bied je ontbijt, lunch en avondmaal aan, en 2 à 3 tussendoortjes. Zorg voor **duidelijke structuur** met verschil tussen 'speeltijd' en 'eet-tijd'.
- **Vermijd afleiding** van schermen (bv. televisie) of spel tijdens het eten.
- Eet zoveel mogelijk **samen** en aan tafel, met ruimte om naar elkaar te luisteren en samen te genieten van eten. Een gezellige tafelsfeer is de beste saus voor je gerecht.
- Veel kinderen hebben honger bij **thuiskomst van school**. Bied een voedzaam tussendoortje aan vooraf aan de warme maaltijd (bv. kom soep of bordje rauwkost) zodat je kind beter kan overbruggen, maar zijn buikje niet rond eet met snoep of koeken. Maak ook even tijd voor je kind; geef je kind de kans te vertellen wat het heeft beleefd.

### Gevarieerd

**Gevarieerd**, want elk voedingsmiddel brengt andere voedingsstoffen aan.

Rond de leeftijd van 2 jaar worden veel kinderen selectiever in wat ze eten. Dit is een normale fase in de ontwikkeling. Voedselneofobie, of angst om iets nieuws te proeven, vermindert meestal rond 5 à 6 jaar.

#### Tips

- Als ouder bepaal je, binnen de mogelijkheden van je eigen leefsituatie, wat er op tafel komt; je kind beslist (óf en) hoeveel het eet. **Welke voeding** heeft je peuter of kleuter nodig, in welke hoeveelheid of verhouding? Laat je inspireren door de [voedingsdriehoek](#). Ontdek de tips voor [gezonde eetgewoonten](#).
- **Ondersteun proeven** op een positieve manier. Zo stimuleer je je kind, zonder druk te leggen:
  - Moedig je kind aan om nieuwe voeding te ontdekken met al zijn zintuigen (bv. ruiken, voelen, likken). Dit verkleint de stap naar proeven.
  - Is inslikken een te grote stap? Voedsel in de mond nemen is voldoende om de smaak te leren kennen (voorzie bv. een servetje om erna uit de mond te halen)
  - Creëer variatie en keuze
  - Zorg voor een leuke presentatie
  - Eet zelf met smaak; zien eten, doet eten.
  - Eet zelf ook de dingen waarvan je vindt dat je kind deze moet leren eten.
  - Geef een complimentje als je kind een hapje proeft.
- **Bied meermaals aan.** "Ik lust dit niet" is vaak tijdelijk. Schrap het voedingsmiddel niet van het menu. Geef je kind een volgende keer opnieuw de kans om het te proeven. Het kan soms 10 of meer keer proeven nodig hebben.



Download  
infociche

© 2025 Eetexpert  
[eetexpert.be](http://eetexpert.be)

Kind & Gezin

Vlaanderen  
is zorgzaam en  
gezond samenleven

Eetexpert

## Genoeg

Genoeg eten, door honger- en verzadigingsgevoel van je kind te respecteren. Zo leert het kind, met de hulp van de zorgfiguur, al van jongsaf deze interne signalen (her)kennen. Jonge kinderen geven zelf aan wanneer ze nog honger hebben en wanneer ze genoeg hebben. Soms eten ze weinig en op andere momenten eten ze dan weer veel meer. Als je kind goed groeit en zich goed ontwikkelt, hoef je je geen zorgen te maken over wisselende eetlust.

### Tips

- Start met een **portie** die past bij je kind.
  - Het bordje leeg eten? Hoeft niet.
  - Je kind heeft grote honger en wil nog wat bij? Dat kan! Jij beslist als ouder wél waarmee het zijn buikje vult.
  - Een maaltijd weinig of niets gegeten? Geen probleem. Jij beslist als ouder wél wanneer de volgende maaltijd of tussendoortje wordt aangeboden, en wat op het menu staat.
- Zorg dat **voeding die het kind kent en lust**, regelmatig op het menu staat. Leg geen druk op meer of minder eten.
- **Stimuleer** je kind op een positieve manier. Eet zelf met smaak en benoem dit ook ("Dit is wel heel lekker!"), of geef een complimentje.
- Belonen met een sticker of dessert ("als je flink eet, krijg je een koekje") is **niet nodig** en kan net moeilijker eetgedrag in de hand werken. Dan lijkt het alsof de maaltijd een moeilijke opdracht is, iets dat sowieso niet lekker kan zijn. Uiteraard mag er na de maaltijd wel een **dessert** zijn, maar dit **staat los van 'flink eten'**.



## Genieten

Genietend eten, door het maaltijdmoment gezellig te maken met aandacht voor elkaar

Help je kind om eetmomenten ontspannen te laten verlopen. Ontspannen zijn is belangrijk om te leren eten, en spanning kan walging uitlokken rond voedsel.

### Tips

- **Maak het gezellig.** Dek (samen) de tafel leuk. Maak een praatje over de dag; luister naar wat je kind vertelt, speel in op de interesses van je kind. Zo verlaag je de druk aan tafel.
- **Voorzie voldoende tijd en rust om te eten.** Vertel dat het bijna tijd is om te eten en voorzie wat tijd om jullie activiteit even af te ronden (bv. boekje uitlezen, toren afmaken...). Voor de meeste kinderen is maximum 30 min. lang genoeg om aan tafel te blijven. Je kind langer aan tafel houden is meestal niet nodig of zinvol.
- **Stimuleer je kind op een positieve manier.** Geef een complimentje omdat het flink aan tafel gaat of iets nieuws proeft, eet (als zorgfiguur) zelf met smaak, gebruik een leuk bordje of favoriet bestek,...

## Meer info

- Meer weten over het **eetgedrag van peuters en kleuters?** Ga naar
  - [Vaste voeding | Kind en Gezin](#); je vindt er ook videofragmenten met tips en advies
  - [Gezond Opvoeden | Gezond Leven](#)
- Meer weten over **andere opgroeithema's** bij jonge kinderen, zoals bewegen en spelen, slapen, omgaan met emoties,...? [Kind en Gezin](#)
- Is het eetgedrag van je kind zéér selectief? Misschien kunnen de tips in de [Infofiche rond ARFID](#) (een eetstoornis waarbij iemand zeer kieskeurig eet of te weinig eet) je helpen.

### Vragen?

Twijfel je of je kind voldoende eet? Kind en Gezin (0-2,5j) en het CLB (schoolgaande kinderen) volgen de groei van je kind mee op. Je kan hen steeds contacteren, of raad vragen aan je huis- of kinderarts.

- [Contact | Kind en Gezin](#)
- [Centra voor LeerlingenBegeleiding | Vlaanderen](#)



Download  
infofiche

© 2025 Eetexpert  
[eetexpert.be](http://eetexpert.be)

Kind & Gezin



Eetexpert