

# Afwisselend eten

## Hoe ondersteun je als ouder of zorgfiguur de eetvaardigheden van peuters en kleuters?

Rond de leeftijd van 2 jaar vertonen veel kinderen moeilijker eetgedrag. Kinderen worden plots selectiever en vertonen angst voor nieuwe voeding (neofobie). Voedselneofobie vermindert bij de grootste groep rond 5 à 6 jaar, en verdwijnt geleidelijk tegen het begin van het middelbaar onderwijs.

### Geregeld en gestructureerd

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 is daarom erg belangrijk.

#### Tips

- Voorzie 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes. Zorg voor duidelijke structuur met verschil tussen 'speeltijd' en 'eettijd'.
- 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.
- Stel een weekmenu op (met afbeeldingen) en hang het op een zichtbare plaats.
- 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 die dag.
- Vermijd afleiding van schermen (bv. televisie) of spel tijdens het eten.

### Gevarieerd

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.

#### Tips

- Bied op een positieve manier aan, maar leg **geen druk** om te proeven:
  - Creëer variatie en keuze
  - Zorg voor een leuke presentatie
  - Eet zelf met smaak
  - Moedig je kind aan om nieuwe voeding te ontdekken met al zijn zintuigen
  - Eet zelf ook de dingen waarvan je vindt dat je kind deze moet eten. Zien eten, doet eten.
  - Geef een complimentje als je kind een hapje proeft
- Betrek je kind bij het bereiden van de maaltijd of het winkelmoment. Ga bv. samen naar de winkel om ingrediënten uit te kiezen.
- "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 10 keer proeven nodig hebben.
- Als ouder bepaal je wat er op tafel komt, wanneer en waar er gegeten wordt. Welke voeding heeft je kindje nodig, in welke hoeveelheid/verhouding? Laat je inspireren door de [voedingsdriehoek](#) en check de [aanbevelingen per leeftijdsgroep](#) van Kind en Gezin.



## Genoeg

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. Dit is volledig normaal. Hanteer het principe van **gedeelde verantwoordelijkheid**: als ouder bepaal je wat je kind eet, je kind bepaalt óf, en hoeveel, het eet.

Vraag je je toch af of je kind voldoende energie inneemt? Vraag dan raad aan de arts.

### Tips

- Zorg dat er bij elke maaltijd iets van voeding is dat je kind al kent en hou een duidelijke eetstructuur aan.
- Leg geen druk op meer of minder eten:
  - Start met een portie die past bij je kind.
  - Het bordje leegeten? Hoeft niet.
  - Je kindje heeft grote honger en wil nog wat bij? Geen probleem. Jij beslist als ouder wel waarmee het zijn buikje vult.
- Stimuleer je kind op een positieve manier. Eet zelf met smaak en benoem dit ook ("Zeg, 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

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 de maaltijd gezellig: luister naar wat je kind vertelt, speel in op de interesses van je kind. Praat tijdens de maaltijd over andere onderwerpen dan het eten zelf.
- Stimuleer je kind op een positieve manier: een complimentje omdat het flink aan tafel gaat of iets nieuws proeft, een leuke presentatie, meehelpen met de tafel dekken, zelf (als zorgfiguur) met smaak eten...
- Bied aan, maar vraag niet steeds opnieuw om te proeven. Laat je kind zijn eigen tempo bepalen.
- Blijf rustig tijdens het eetmoment, ook als je kind protesteert.
- Bied groenten eventueel aan als onderdeel van een tussendoortje. Dit vermindert de druk om groenten te eten bij de warme maaltijd.
- Maak eetmomenten uitnodigend door figuurtjes te maken, een leuk bord of bestek te voorzien, kleurrijke voeding te serveren,...
- Voorzie voldoende tijd en rust om te eten. Ideaal voorzie je per maaltijdmoment maximum 30 min. Langer is echt niet nodig.

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).

Meer weten over het eetgedrag van peuters en kleuters? Bezoek de [website van Kind en Gezin](#).