

# Samen aan tafel in een leefgroep

## Vier eetvaardigheden als kapstok

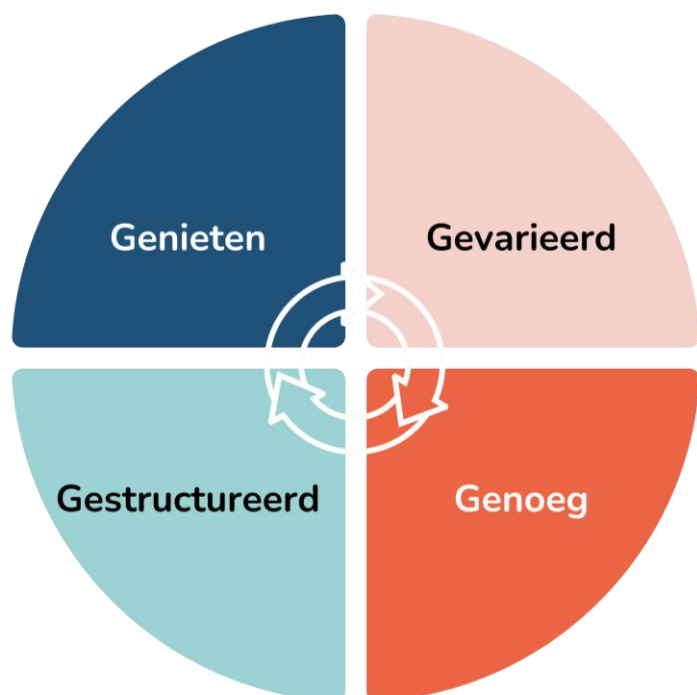
### Vier eetvaardigheden als kapstok

Samen eten met jongeren in groep brengt zowel uitdagingen als kansen met zich mee. Jongeren **experimenteren** met eetgedrag als onderdeel van hun ontwikkeling, maar zijn ook gevoelig voor **sociale invloeden** en **onderlinge vergelijking**.

Daarom is **doordachte en zorgzame begeleiding** tijdens eetmomenten in leefgroepen essentieel.

Deze fiche biedt praktische handvatten voor begeleiders, gebaseerd op de **vier eetvaardigheden of de 4 G's van competent eetgedrag**:

- Gestructureerd
- Genieten
- Genoeg
- Gevarieerd



### Gestructureerd

Zorg voor duidelijke en voorspelbare eetmomenten

- Plan **vaste eetmomenten** met drie hoofdmaaltijden en twee à drie evenwichtige tussendoortjes. Dit biedt voorspelbaarheid en een gevoel van veiligheid.
- Bij een hobby of een afspraak kan niet iedereen altijd samen eten. Bewaar indien nodig een maaltijd en ga - indien het kan - kort bij de jongere zitten wanneer die later eet.
- Voorzie **voldoende tijd** voor een maaltijd (bv. 30min voor een broodmaaltijd, 45 minuten voor een warme maaltijd) zonder dat een maaltijd **eindeloos** duurt.
- Verwacht **iedereen aan tafel** maar geef de jongeren de vrijheid om zelf te bepalen hoeveel ze eten, zonder druk of verplichting. Dit voorkomt stress en negatieve associaties met eten.
- Creëer een **herkenbare routine**, zoals samen de tafel dekken, de radio opzetten of handen wassen, om het eetmoment **voorspelbaar** en gezellig te maken.
- Koppel eten **niet aan beloningen of straffen**. Bv. een dessert wordt altijd aangeboden los van eetgedrag of goed gedrag.
- Zorg dat de begeleiders **op één lijn** zitten over tafelafspraken en hoe om te gaan met eventuele moeilijkheden aan tafel.



Download infofiche

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



Vlaanderen  
is zorgzaam en  
gezond samenleven



Eetexpert  
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

## Genieten

Creëer een aangename en gezellige eetomgeving

- Zorg voor een **aangename sfeer en gezellige eetomgeving**. Gebruik bijvoorbeeld muziek en een mooi gedekte tafel, waaraan ze zelf bijdragen.
- Focus op **fijne interacties en lichte gesprekken**. Vermijd moeilijke onderwerpen tijdens het eten.
- **Geef aandacht aan positief gedrag**. Negeer storend of verstoord eetgedrag zoveel mogelijk. Als ingrijpen nodig is, doe dit kalm en directief zonder boos of emotioneel te worden.
- Maak van het samen eten een sociaal moment. Moedig onderlinge ontspannende en **afleidende gesprekken** aan over wat er in de dag gebeurde of wat er op de planning staat. Bv. met een praatpot met gespreksonderwerpen.
- **Vermijd en stop gesprekken over diëten, calorieën of vetten**. Stop eveneens 'fat talk' waarbij opmerkingen gemaakt worden over het eigen lichaam of dat van anderen (bv. "zie eens hoe dik mijn buik is" of "heb je gezien hoeveel die is bijgekomen?"). **Spreek over andere onderwerpen** om een lijngerichte focus of de neiging tot sociale vergelijking weg te nemen.
- Stimuleer **wederzijds respect** binnen de groep. Licht toe dat iedereen verschillend omgaat met eten en dat dit oké is.
- **Eet als begeleider samen** met de jongeren en laat zien dat eten iets is om van te genieten. Jongeren nemen dit gedrag vaak over.



## Genoeg

Help een gepaste portie vinden

- Een gepaste portie zorgt ervoor dat de jongere kan overbruggen zonder honger tot de volgende maaltijd.
- Dwing jongeren nooit om hun bord leeg te eten. Jongeren **bepalen zelf hoeveel** ze willen eten. Ook bij moeilijker eetgedrag is dwingen geen helpende interventie.
- Voor jongeren die **neigen tot overeten**: plaats potten en pannen niet op tafel maar buiten zicht bv. op het aanrecht. Een huisregel voor iedereen kan helpend zijn (bv. max 1 boterham met choco per maaltijd).
- Eetgedrag bij jongeren kan tijdelijk veranderen (bv. plots meer gaan eten, of plots weer minder). Problematiseer dit niet te snel, bespreek zorgen over haperend eetgedrag buiten de maaltijd en niet in groep en **link aan goede zelfzorg** (bv. Heb je nu genoeg tot aan de volgende maaltijd?).

## Gevarieerd

Zorg voor variatie en nieuwe voedingsmiddelen

- Voorzie een **gevarieerd aanbod aan gerechten en voedingsmiddelen**, gebaseerd op een evenwichtig eetpatroon en de **voedingsdriehoek**.
- Zorg voor **voldoende variatie** zodat jongeren **nieuwe smaken** ontdekken en uit een evenwichtig aanbod kunnen kiezen. Help vermijden dat ze vervallen in een eenzijdig eetpatroon.
- Laat hen **zelf kiezen** uit verschillende opties, wat autonomie bevordert en nieuwsgierigheid naar nieuwe smaken stimuleert. Zorg ook voor vegetarische alternatieven indien nodig.
- Bied nieuwe voedingsmiddelen herhaaldelijk **aan, zonder dwang**. Positieve blootstelling over tijd verhoogt de kans op acceptatie.
- Moedig jongeren aan om af en toe zelf (met begeleiding) te **koken en te experimenteren met verschillende bereidingswijzen** (bv. uit eigen cultuur).



Download  
infofiche

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