

A.L.L.E.S. bij jonge kinderen

Hoe ondersteun je als preventiewerker of hulpverlener de groeithema's in preventie van eet- en gewichtsproblemen bij jonge kinderen (0-6j)?



Afwisselend eten

Afwisselend eten doe je met de **4 G's**:

- 1. Gestructureerd**, op vaste momenten eten, biedt rust en houvast.
 - Bij **baby's** hanteer je het voeden-op-vraag principe.
 - Bij **peuters en kleuters** bied je ontbijt, lunch en avondmaal aan, en 2 à 3 tussendoortjes. Vermijd afleiding van bv. televisie tijdens het eten.
- 2. Gevarieerd**, want elk voedingsmiddel brengt andere voedingsstoffen aan.
 - Voor **baby's** is borst-of flesvoeding de belangrijkste voeding volgens het voeden-op-vraag principe (ook 's nachts).
 - Vanaf 6 maand is het belangrijk om met vaste voeding te starten.
 - Voor **peuters en kleuters** laat je je inspireren door de voedingsdriehoek. Ontdek de tips voor gezonde eetgewoonten. Ondersteun proeven op een positieve manier.
- 3. Genietend** eten, door het maaltijdmoment gezellig te maken met aandacht voor elkaar.
 - Bij **baby's** let je op een aangename houding voor ouder en baby tijdens het voeden.
 - Bij **peuters en kleuters** kan je samen over de dag vertellen; voorzie voldoende tijd en rust.
- 4. Genoeg** eten, door honger- en verzadigingsgevoel van het kind te respecteren. De ouder bepaalt wat, wanneer en hoe het kind eet, het kind bepaalt (óf en) hoeveel het eet.

Meer info:

- [Voeding | Kind en Gezin](#)
- [Gezond Opvoeden | Gezond Leven](#)

A.L.L.E.S. staat voor

Afwisselend eten

Leuk bewegen en spelen

Lief zijn voor jezelf

Emoties hanteren

Slapen

Samen vormen ze de groeithema's bij preventie van eet- en gewichtsproblemen.



L leuk bewegen en spelen

Rollebollen, buiten spelen, dansen, tikkertje spelen, onder de tafel kruipen ... **Kinderen hebben ruimte, kansen en stimulatie nodig om te spelen en bewegen. Enkele tips:**

- Buiten spelen is volop ontdekken en verwonderd raken, je amuseren, met al je zintuigen.
- Ga bewust om met schermen. Hoe lang, naar wat en op welke manier kijkt je kind? Zorg voor een goede balans tussen schermtijd, buiten spelen en bewegen. De WHO raadt schermtijd onder de 2 jaar af.
- Ontdek speel- en beweegtips per leeftijd. Hoe je kind speelt en beweegt, welk speelmateriaal en speelse interactie leuk zijn voor je kind en waar je best op let, verandert heel snel.
- Creëer een veilige én rijke spelomgeving. In een rijke, gevarieerde spelomgeving voelen kinderen zich uitgedaagd, gaan ze op ontdekkingstocht en bewegen ze zich op de grenzen van hun kunnen.

Meer info:

- [Spelen en bewegen | Kind en Gezin](#)
- [Gezond Opvoeden | Gezond Leven](#)



Download
infocfiche

© 2025 Eetexpert
eetexpert.be

Kind & Gezin

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Eetexpert



Lief zijn voor jezelf

Lief zijn voor je lichaam: Het kind bouwt een positief lichaamsbeeld op door **het lichaam en zijn functies te leren kennen**: 'op het potje' leren gaan, regelmatig de tandjes leren poetsen, verschillen tussen 'jongens' en 'meisjes' ontdekken, knuffels geven en krijgen, en zoveel meer.

→ **Ondersteun op een positieve manier** de verschillende regulatiethema's.

Lief zijn voor jezelf: Het kind zet ook stappen in zelfstandigheid, waarbij het zelfvertrouwen opbouwt, met steun van de zorgfiguren.

→ **Liefde en warmte, net als het aanreiken van structuur en grenzen, zijn psychologische basisbehoeften** van een kind. Zowel thuis als waar een kind opgevangen wordt, groeit zo het vertrouwen in zichzelf en in anderen.

Meer info:

- [Ontwikkeling en gedrag | Kind en Gezin](#)
- [Dagelijkse verzorging | Kind en Gezin](#)



Slapen

Kinderen hebben voldoende slaap nodig voor hun groei, ontwikkeling en emotioneel welzijn. Baby's (0-12m) hebben **gemiddeld** 12-18 uur slaap nodig, peuters (1-2 jaar) 11-14 uur, en kleuters 10-13 uur. Kijk naar de unieke **slaapsignalen en slaapnoden** van je kind.

Tips voor een gezonde slaap:

- **Help** je kind bij het slapen. Een **slaapritueel** en de nodige **troost** geven je kind houvast en vertrouwen om ontspannen te slapen.
- Leren inslapen en doorslapen vraagt om **oefenkansen**. Geef je kind de ruimte om ook zelf te ontdekken hoe de slaap te vinden.
- **Leg je kind veilig te slapen**. Een veilige slaaphouding en -omgeving beschermt je kind tijdens de slaap.
- **Rust brengt rust**. Slapen kan bij jonge kinderen flink uitdagend zijn. Je kind helpen bij het slapen kan zoeken zijn en vraagt om de nodige rust. Zet daarom in op **voldoende steun en hulp voor jou als ouder**.

Meer info:

- [Slapen | Kind en Gezin](#)
- [Wat is slaap | Gezond Leven](#)



Emoties hanteren

Emoties maken deel uit van het leven, maar kunnen overweldigend zijn. **Emoties zijn manieren om noden duidelijk te maken**. Baby's en jonge kinderen uiten hun emoties vaak heel uitbundig. Geleidelijk aan leren ze hun emoties beter begrijpen en onder woorden brengen.

Zorgfiguren hebben een belangrijke functie in het **co-reguleren van emoties**. Dit gaat makkelijker als de zorgfiguur ook zelf rust vindt.

Emoties hanteren bij het kind - tips:

Door liefdevol in te spelen op de emoties, ondersteun je het kind om op een goede manier met emoties om te gaan.

- Knuffel en praat veel met je kind
- Reageer op de emoties die je kind uit: lach terug wanneer je kind lacht, troost bij huilen,...
- Luister en benoem noden en emoties
- Leer je kind dat alle emoties oké zijn, maar dat ze niet op alle manieren geuit kunnen worden (bv. niet iemand pijn doen bij woede)

Wat bij heftige emoties (bv. huilen, driftbuien)?

- Bied geruststelling door nabijheid en troost.
- Zoek wat er aan de hand is en benoem.
- Help je kind terug tot rust te komen.

Emoties hanteren als zorgfiguur - tips:

- Zoek hoe je jezelf tot rust kan brengen: Wat doet je deugd? Hoe komen anderen tot rust? Tips vind je in de [fiche Emoties hanteren](#) en in de [Geluksdriehoek](#).
- Vraag hulp, bij vrienden, familie, andere ouders, kinderopvang, je arts, Kind en Gezin,...
- Wordt het je even teveel? Kom tot rust met de [4-4-4](#): Adem 4 seconden in, hou je adem 4 seconden vast en blaas 4 seconden uit.

Meer info:

- [Sociale en emotionele ontwikkeling | Kind en Gezin](#)
- [Mentaal welbevinden | Gezond Leven](#)

Vragen als preventiewerker of hulpverlener?

- Contacteer **Kind en Gezin** als je op zoek bent naar adviezen om ouders te begeleiden rond ontwikkeling en gedrag, voeding of slapen: kindengezin.be/nl/professionelen/contact
- Contacteer **Eetexpert** als je meer informatie zoekt rond eetstoornissen en gewichtsproblemen: eetexpert.be/contact



Download
infocheets

© 2025 Eetexpert
eetexpert.be

Kind & Gezin

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Eetexpert