



# Tien tips en adviezen om uw kind beter te laten eten

Goed en regelmatig eten is belangrijk voor de ontwikkeling van het kind. Tien tips van het eetteam van de Amalia kinderafdeling om uw kind beter te laten eten.

## 1. Eet op vaste tijden, verdeeld over de dag.

Drie maaltijden en twee tussendoortjes zijn voldoende. Mocht uw kind een maaltijd overslaan, wacht dan met het aanbieden van iets eetbaars tot het volgende vaste tijdstip. Dit is duidelijk voor uw kind en voor u zelf. Op deze manier is de kans het grootst dat uw kind leert wanneer hij verzadigd is of wanneer hij juist trek heeft.

## 2. Eet allemaal altijd aan tafel.

Alle maaltijden (het liefst ook de tussendoortjes) worden aan tafel genuttigd. Uw kind heeft aan tafel zijn eigen kinderstoel. Ook als uw kind niet wil eten, zit hij wel aan tafel. Laat een maaltijd niet langer dan 30 minuten duren voor uw kind.

## 3. Eet met uw kind mee.

Uw kind leert op die manier dat eten iets sociaals, iets gezamenlijks is. Iets wat dagelijks door iedereen en met iedereen gedaan wordt. Ook als u zelf een dieet volgt, kunt u met uw kind mee-eten. Wees er dan wel alert op dat uw kind geen afkeer krijgt van voedingsmiddelen die u (tijdelijk) niet neemt.

## 4. Eten moet niet, eten mag.

Als uw kind niet wil eten, is het normaal dat u zich als ouder zorgen maakt. Probeer een manier te vinden om uw boosheid, teleurstelling of wanhoop niet aan uw kind te tonen. Uw kind straffen omdat hij niet wil eten werkt meestal niet of soms zelfs averechts. Misschien lukt het u op een neutrale manier te reageren.

## 5. Laat uw kind zo veel mogelijk zelf eten.

Als uw kind nog geen lepel kan hanteren, laat hem dan met zijn handen eten, terwijl

u hem daarbij helpt. Probeer vooral met voedsel te beginnen dat gemakkelijk door uw kind is vast te pakken, zoals stukjes banaan of brood.

### **6. Breng een duidelijk onderscheid voor uw kind aan tussen een eetsituatie en spelsituatie.**

Het is dan ook beter uw kind niet met het eten te laten spelen, of uw kind speelgoed mee aan tafel te laten nemen. Geef heel jonge kinderen (jonger dan 15 maanden) wel de ruimte om het eten met hun handjes te laten verkennen en onderzoeken.

### **7. Laat uw kind niet met eten en/of bestek gooien.**

U kunt dit corrigeren door te zeggen "Niet gooien!". Vertel vervolgens wat u wel van uw kind verwacht, bijvoorbeeld "Neem maar een hapje". Wanneer uw kind blijft gooien, zet dan het bordje en het bestek buiten het bereik van uw kind en ga zelf door met eten. Laat uw kind met u aan tafel zitten.

### **8. Geef uw kind geen drinken vlak voor de maaltijd.**

Drinken voor, tijdens of na de maaltijd vult de maag en daarmee verdwijnt het 'honger gevoel'. Als uw kind dorst heeft, kunt u uw kind het beste water of thee zonder suiker geven. In het laatste uur voor de maaltijd is het beter om uw kind geen grote hoeveelheden te laten drinken. Tijdens de maaltijd kunt u de regel 'eerst eten, dan drinken' hanteren.

### **9. Geef kleine porties.**

Schep uw kind zo veel op waarvan u zeker weet dat hij het op kan; dit is hooguit één schepje. Dit verhoogt voor hem de kans op een succeservaring en daarmee de kans op een compliment van u.

### **10. Geef veel positieve aandacht als uw kind wel eet, ook al is dit maar één hapje.**

## **Contact**

Heeft u vragen over deze tips? Benader dan de kinderartsen via de polikliniek Kindergeneeskunde. Ook kunt u telefonisch contact opnemen, t (038) 424 50 50. Het kan handig zijn uw vragen van tevoren op papier te zetten.

---

23 juli 2013 / 5744