



2.

MIJN KIND EET NIET, WAT NU?

ETEN IS MEER DAN VOEDSEL IN JE MOND STEKEN

Stel je deze situatie voor:

Je hebt nieuwe burens en ze nodigen je uit voor een eerste kennismaking. Ze zijn beiden geboren en getogen in Indonesië en wonen nu een aantal jaar in België. Jouw buurvrouw heeft haar uiterste best gedaan en een traditioneel diner voorzien. Maar wanneer je bij het hoofdgerecht een onbekende bruine gelei voorgeschoteld krijgt, slaat de twijfel toch even toe.

Proeven lijkt plots niet meer zo makkelijk. Automatisch vertrouwt je niet enkel op je smaakpapillen. Je schakelt alle zintuigen in om geruststelling te vinden. Je kijkt goed of je geen herkenbare ingrediënten kan onderscheiden, je neus speurt naar de versheid van het product. Door met een vork te prikken krijg je voeling met de textuur en consistentie van het bruine kwakje. Met een klein hartje en erg voorzichtig proeft je deze specialiteit, op een klein puntje van je tong.

Eten is niet enkel voedsel naar binnen werken. Eten is een uitgebreid ontwikkelingsproces. En daar komen heel wat vaardigheden bij kijken. Vaardigheden die geleerd en geoefend moeten worden.

- Bewegingsvaardigheden: leren scheppen, prikken, smeren en snijden, maar ook kauwen en doorslikken moet tot in de verfijning geoefend en geleerd worden.
- Sociale vaardigheden: er komt een berg tafelmanieren op je af als peuter. Een aantal maanden geleden vond iedereen het schattig als je onder de wortelpuree hing. Maar plots lijkt het niet meer zo makkelijk om die volwassenen aan tafel te charmeren. Recht zitten, niet hangen aan de tafel, goed boven je bord eten. Aan tafel komen wanneer dat gevraagd wordt, maar ook aan tafel blijven zitten tot de anderen klaar zijn met eten. Met het mondje dicht eten en niet morsen. Praten mag, maar niet te luid. Mopjes mogen soms, maar zijn op andere tafelmomenten plots ongepast. Je krijgt er als peuter kop noch staart aan. En het vraagt erg veel energie en oefening om dit alles onder de knie te krijgen.
- Emotionele vaardigheden: leren eten staat ook gelijk aan zelfvertrouwen hebben en durven uitproberen. Voedsel dat je nog nooit proefde, is vergelijkbaar met een nieuwe situatie aandurven: hoe dat verloopt en hoe het eindigt is onbekend. Dat brengt onrust en spanning met zich mee. Een helper aan de zijlijn en veel succeservaringen zorgen voor het nodige vertrouwen.

WANNEER MOET IK EEN ARTS INLICHTEN?

Nora is net gestart in de kleuterschool. Beide ouders komen op consultatie en beginnen hun verhaal met vertellen dat Nora een heel makkelijke baby was. Er was geen probleem met eten of slapen. Ze was blij aanwezig. Sinds een aantal maanden loopt het soms moeilijk thuis. Vooral rond de eetmomenten is de spanning te snijden. Nora wil plots amper nog iets eten. Boterhammen met choco, die gaan erin. Maar alles wat gezond is en nog maar op groenten of fruit lijkt, wordt volledig geweigerd. Mama is bezorgd. Papa vindt dat er te veel aandacht aan gegeven wordt.

Nora is een peuter geworden. Dat wil zeggen dat ze de wereld nu in vraag stelt, dus ook wat op haar bord komt. Het is best pittig om thuis een kindje te zien dat op alle maaltijden neen lijkt te zeggen. Meer nog: net zoals de ouders van Nora, omschrijven veel ouders deze fase als echt slopend. Het bepaalt de hele sfeer binnen het gezin. Dat is niet verwonderlijk, want als ouder wil je instinctief je kind voeden. Je kroost van eten voorzien staat erg hoog op dat ouderlijke prioriteitenlijstje. De angst dat die voedselweigerings de gezondheid zou schaden, is daarmee onlosmakelijk verbonden.

Een gezond kind, hoe klein ook, beschikt echter ook over dat oerinstinct, die overlevingsdrang. Dat een kindje zichzelf zou uithongeren, gebeurt in de praktijk dan ook niet zo makkelijk. Slechts uitzonderlijk heeft het weigeren van eten kwalijke gevolgen.

Deze checklist is dan ook belangrijk om in de gaten te houden:

- Is er toename in gewicht?
- Is er nog groei te zien?
- Voelt jouw peuter zich goed in zijn vel?
- Heeft hij nog energie?
- Lijkt hij gezond en toont hij geen kwaaltjes?

Als het antwoord op al die vragen ja is, dan hoeft je niet ongerust te zijn. Is het antwoord op een of meerdere vragen neen, dan is een afspraak bij een gespecialiseerde arts zeker aan te raden. Niet willen eten kan immers ook een medische oorzaak hebben en dat moet in dit geval onderzocht worden. Een arts kan je samen met een multidisciplinair team meer zekerheid geven over de mogelijke oorzaken specifiek bij jouw kind. Een individueel plan van aanpak kan dan worden opgemaakt.

De fase waarin een peuter plots moeilijker begint te eten, komt echter heel frequent voor, vaak zonder medische oorzaak. De Hoge

Gezondheidsraad van België stelt voedingsaanbevelingen op en brengt de groei en bloei van kinderen in kaart. Als je naar hun gegevens kijkt, zie je een gigantische toename in groei en gewicht de eerste achttien maanden na de geboorte. Daarna vlakt dit plots sterk af. Met dit in gedachten is de dalende eetlust bij peuters en kleuters al niet meer zo gek.

HOE HELP JE BIJ HET ETEN?

Betrek je kinderen bij de voorbereiding

Eten is niet enkel een tafelmoment, maar begint bij de keuze van het gerecht, de aankoop van de producten in de winkel en de bereiding ervan. Peuters en kleuters hebben ook hier graag wat beslissingsrecht. Als volwassene kies je wat de pot schaft, maar toch kunnen kinderen meebeslissen. Ze kiezen bijvoorbeeld de manier van bereiden of mogen lekkere bijgerechten voorstellen. Eet je graag witte saus bij de bloemkool, of liever niet? Kies je vandaag voor één grote aardappel of snij ik hem in kleine blokjes?

Als kinderen meegaan naar de winkel, zien ze ook de grote variëteit aan fruit en groenten. Hebben zij misschien een voorkeur? Thuis kunnen jullie samen koken. De kinderen kunnen de groenten wassen, eens kijken in de potten of helpen met roeren. Alle inspraak en kennis-making met nieuwe voeding zorgt voor gewenning. Helpen met tafel dekken, gasten opscheppen en elkaar smakelijk eten wensen zijn details die kinderen op eenvoudige wijze betrekken bij het eten.

Zorg voor een goede sfeer aan tafel

Eten is een sociaal gebeuren, een moment waarop een gezin alle taken even stopt, samenzit en tijd voor elkaar maakt. Het kan een uitdaging zijn om ieders dag even op pauze te zetten en écht te luisteren naar elkaar.

Zorg ervoor dat het spel van jouw kind niet plots moet gestopt worden om aan tafel te komen. Geef aan wanneer het eten bijna klaar is en vraag of er misschien een kleine helper, kleine ober of chefkok in de zaal is die mama alvast wil helpen om op elk bord een serviette te leggen. De overgang van spel naar de tafel wordt zo veel kleiner gemaakt. Jouw kleuter is nu veel makkelijker af te leiden naar zijn stoel waar zijn favoriete bordje klaarstaat.

Een tafelmoment hoeft niet lang te duren. Hou het positief en onthoud steeds dat een jong kindje sowieso niet lang kan stilzitten op een stoel.

Kaart ook niet enkel volwassen thema's aan, maar probeer een groot deel van het tafelmoment een gesprek te voeren waar iedereen aan kan deelnemen.

Wanneer jouw peuter of kleuter nog niet goed kan prikken of scheppen, zorg dan voor stukjes in hapjesgrootte. Is het net een spel om alles zelf te snijden en te smeren, moedig dat dan zeker aan en laat je kind, met wat begeleiding, het plezier hiervan ervaren.

Leuke hebbedingen op tafel doen het altijd goed en zorgen dus voor extra enthousiasme. Voorbeelden zijn leuke prikkers, een leuk bord of een kindermes waarmee jouw kindje zelf mag snijden. Boterhammen in de vorm van een hartje of komkommers die sterretjes worden: het zou toch ook bij jou voor een glimlach zorgen?

Zorg ervoor dat een tafelmoment in het hoofd van jouw peuter of kleuter dus niet enkel gelijk staat aan 'vieze' dingen proeven, lang wachten en boze volwassenen. Maak naast de hoofdmaaltijden ook af en toe leuke snacks als tussendoortje en eet ook die op aan tafel. Fruit op een stokje prikken of een lekkere cake versieren zorgt zeker voor een goede sfeer. Zo koppel je die positieve sfeer aan het tafelmoment.

Ten slotte wordt de sfeer aan tafel ook dikwijls beïnvloed door de algemene vermoeidheid. Een vermoeide peuter of kleuter zal vaak de energie niet meer vinden om te proeven, zich aan de regels te houden en het zonnetje in huis te zijn. Zit jouw peuter of kleuter elke dag vermoeid aan tafel, dan kan je het avondeten misschien een tijdje wat vervroegen.

Verwoord duidelijk en concreet de ‘gedragscode aan tafel’

Wist je dat wij absoluut niet duidelijk communiceren? Onze verwachtingen lijken zonneklaar, maar zijn dat zeker niet. Een voorbeeld: frietjes van de frituur mogen we met onze handen eten, maar op restaurant doen we dat zeker niet. Thuis mogen we de laatste frietjes uit de pot wel met onze handen nemen, maar de frietjes op ons bord eten we toch weer met een vork. Ben je nog mee?

Deze sociale regels, die nergens echt geschreven staan, zijn door de jaren heen voor volwassenen helder en vanzelfsprekend geworden. Voor peuters en kleuters is dit niettemin een berg aan nieuwe informatie. Telkens worden ze verrast door een kleine afwijking op een of andere regel.

Vooraf samen met je partner afspreken wat voor jullie de belangrijkste regels aan tafel zijn, maakt een eenduidige boodschap meer haalbaar. Als je deze gedragscode ook telkens luidop verwoordt, zal jouw kindje ze stilaan zelf onthouden.

De gouden regel: drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes

Regelmaat in de eetmomenten zorgt ervoor dat eten niet de hele dag voorhanden is en dat volproppen tussen de maaltijden door dus niet kan. Drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes, dat is een goede leidraad. Zo hou je een goed zicht op wat je kind precies eet en kan je mee inschatten hoeveel je kind écht nodig heeft. Zoon- of dochterlief

die aan je been hangt en zegt dat hij of zij verschrikkelijke honger heeft en écht een tussendoortje móét eten, kan anders al snel je hart breken. Met deze houvast kan je jezelf makkelijker geruststellen en zonder schuldgevoel verwijzen naar het volgende eetmoment. Dat komt er toch bijna aan.

Sta model

Bij dit gezinsmoment sta je als ouder model. Als papa de krant leest aan tafel, dan is het evident dat jouw peuter ook dat ene speelgoedje mee aan tafel wil. Afleiding zoals de krant, je gsm of andere schermen is te vermijden.

Eet jij wel alle groenten op? Proef jij makkelijk iets nieuws? Eet je zelf elk schepje met mayonaise erbij? Dan zal ook jouw kind het eten van een neutrale groentesmaak in vraag stellen.

Het goede voorbeeld geef je niet enkel tijdens het ontbijt of avondeten. Je kan op elk moment oefenen, in hun spel bijvoorbeeld, samen aan een kleine tafel of naast het speelkeukentje. Daar mag jouw kleine kok beslissen wat er op het bord komt en kan jij proeven. In dit spel benoem je luidop alle aandachtspunten en valkuilen en de aanpak daarvan. Geef bijvoorbeeld aan dat je die soep nog nooit at en vertel luidop je plan om tot proeven te komen: ‘Ik ruik eens aan de soep en zie dat de soep een mooie kleur heeft. Ik zie ook dat jij hem lekker vindt en dat jij er lang aan gekookt hebt om de soep zo lekker te maken. Ik probeer alvast een klein schepje en merk dat bij elk schepje de soep me steeds meer smaakt.’

Als ouder beslis je wát er op het bord komt, jouw kind beslist hoeveel het eet

Al van kleins af hebben we een natuurlijk systeem dat aangeeft wanneer we honger hebben en wanneer we voldoende gegeten hebben. Neem je deze controle af, dan verliest het kind ook voeling met dit systeem. Op

lange termijn weet je hierdoor niet goed meer aan te voelen wanneer je voldaan bent.

Schep niet te veel op

Een bord hoeft aan het einde van de maaltijd niet leeg te zijn, ook al is het dan wel duidelijker dat het eten een succes was. Leg daarom bij aanvang niet te veel op het bord. Het is immers veel leuker om bij te vragen dan keer op keer een halfvol bord te laten staan.

Dwing niet om iets op te eten, proeven is al heel wat

Een kleuter is een kleine fijnproever: het eten mag niet te warm of te koud zijn, maar liefst op kamertemperatuur. Het eten moet goed kauwbaar zijn, dus niet te droog of pezig.

Iets nieuws proeven is niet makkelijk. Behalve het uitzicht, de nieuwe textuur of geur, is ook de smaak iets waar je meestal niet bij de eerste proefsessie dolenthousiast over bent. Gemiddeld moet je een kleine tien keer eenzelfde product proeven alvorens je de nieuwe smaak gewend bent. Neemt jouw kind het eten ook weer uit de mond? Wees dan niet meteen boos, maar geef het die controle. Het is immers al een succes dat jouw kindje heel dapper de nieuwe smaakervaring aangaat. Dwingen om voedsel echt door te slikken zorgt vaak voor een omgekeerd effect. Kinderen voelen zich niet meer veilig. En dat is nu net cruciaal bij het durven van nieuwe dingen. Stel je maar eens een peuter voor die zijn lippen stokstijf op elkaar houdt en weigert om ook nog maar één hap te nemen. Die strijd win je nooit en dat is in elk soort leerproces te vermijden.

Iets nieuws leren is altijd leuker als je het niet alleen hoeft te doen. Volwassenen kunnen mee proeven en aangeven wat ze waarnemen. Knuffels mogen ook eens een hapje nemen. En de successen nadien aan de grootouders vertellen zorgt ervoor dat een heel netwerk meeleeft en supportert aan de zijlijn.

Focus niet op de beloning

Belonen na het proeven hoeft zeker niet en heeft vaak geen blijvend effect. Je zegt daarmee ook eigenlijk dat het inderdaad een erg moeilijke opgave is. Geef je een dessertje als beloning, dan maak je de kloof tussen het zoete, dat al goed gesmaakt wordt, en het nieuwe eten nog groter.

Belonen doe je beter door je kind positief te benaderen, aandacht te geven aan het leerproces en al zijn inspanningen daarbij. Complimentjes op dat proces benadrukken meer wat je écht wil stimuleren: de durf en het doorzettingsvermogen om nieuwe dingen te proeven. Alles lusten of heel het bord leegeten, dat hoeft immers geen doel te zijn. Dat doen wij als volwassenen toch ook niet altijd?

WEL

- Betrek je kind bij de hele voorbereiding.
- Maak de overgang van spelen naar eten zo klein mogelijk.
- Zorg voor een leuke sfeer aan tafel.
- Zorg voor regelmaat in de eetmomenten.
- Wees een rolmodel aan tafel.
- Jij kiest wát, je kind kiest hoeveel hij eet.
- Focus op wat wél al lukt en zeg dit ook luidop.

NIET

- Krant of schermen aan de tafel.
- Zelf slechte tafelmanieren tonen.
- Te veel eten opscheppen.
- Voedsel opdringen.
- Belonen met een dessertje.
- Zeuren en discussiëren over de afspraken.

EEN GREEP UIT DE PRAKTIJK

Marilou, vier jaar, spuwt plots elke groente die in haar mondje komt prompt weer uit. Ook wanneer deze goed verborgen zit in een saus en 1 mm groot is.

- Benoem wat je ziet, zonder veroordeling: 'Jouw stukje broccoli komt meteen terug uit jouw mondje?'
- Geef vertrouwen en sta model: 'Soms moeten wij een beetje wennen aan de smaak van nieuwe groenten. Mama vindt het na veel proeven echt heel lekker hoor!'
- Bouw een netwerk op: 'Denk je dat oma graag broccoli lust? Hoe zou haar dat gelukt zijn?'
- 'Proberen we samen nog een hap? Op 3 proeven we samen en zeg je me wat je proefde en voelde in je mond. 1... 2... 3...'
- Focus op het proces, niet op het resultaat: 'Wauw! Superknap van jou! Wij zijn team groene groentjes vandaag! Ik zag ook dat je het al net iets langer in je mond kon houden, ge-wel-dig!'

Georges, tweeënhalf jaar, gaat net naar school. Hij wordt opnieuw veel wakker 's nachts en komt doodmoe thuis na een hele dag school. Ook weigert hij nog maar iets te eten als avondeten.

- Zorg er allereerst voor dat de grote stap naar school de focus krijgt. Een hele dag op school staat gelijk aan veel nieuwe informatie en veel prikkels verwerken, ook nadien nog. Geef steun en een klankbord thuis, zodat je deel kan uitmaken van zijn nieuwe wereld en de verwerking hiervan.
- Georges rust na school even uit bij mama op schoot. Zelfstandig een spel spelen lukt niet meer, maar samen in een boekje kijken wel.
- Wanneer Georges in minieme mate opgeladen is, eet hij samen met mama en zijn favoriete knuffel zijn avondeten op. Slechts een paar

schepjes, maar wel tijdens een leuk momentje en met aandacht voor zijn inspanning rond het proeven.

- Eenmaal de school een aantal weken bezig is, kan Georges zich oppeppen om toch wat meer schepjes naar binnen te werken. Uiteindelijk is het terug mogelijk om Georges' avondeten uit te stellen en om samen met het hele gezin te eten.

Finn, drieënhalf jaar, lust geen fruit.

- Zoek, naast een ouder, een rolmodel in de fantasiewereld van jouw kleuter. Bij Finn vinden we in de tekenfilm *Pieter Konijn* dat zijn konijnenvriendjes graag aardbeien eten. Aardbeien zijn dan ook het eerste fruit dat Finn proeft.
- Betrek je kind in het hele proces: Finn mag mee naar de winkel, op zoek naar de aardbeien die Pieter Konijn superlekker zou vinden. Eenmaal thuis met onze aardbeien helpt Finn ze wassen, de steeltjes verwijderen en mooi op een bordje te leggen. Pieter Konijn zou smullen, daar is ook Finn van overtuigd!
- Iets nieuws proeven doe je met alle zintuigen. Wat zou Pieter Konijn er zo lekker aan vinden? Hoe voelt een aardbei aan? Heeft de aardbei een mooie kleur? Ruik je iets? Kunnen we er aan likken zoals een ijsje? En misschien al een klein stukje proeven?
- Finn at algauw heel graag aardbeien. In zijn fantasie ging hij op zoek naar fruitjes die Pieter Konijn misschien ook wel graag zou lusten. Nog iets roods misschien? Een framboosje of een kers? Een donkerrode pruim of mooi rode appel? Telkens beslissen we samen wat de volgende fruituitdaging is. Van rood fruit gaan we naar 'fruit met een steeltje', van een zachte, sappige peer naar een sappige perzik, enzovoort...
- Het proces tot proeven wordt telkens korter. Mee naar de winkel hoeft zeker niet elke keer meer, maar is fijn meegenomen als het in de planning past. De aandacht van mama of papa, zijn trouwe teamgenoten in dit proefproces, is keer op keer een hit. Het fruitmomentje is kort, maar telkens heel gezellig!



3.

**DRIFTKIKKERS,
DRAMAQUEENS
EN BRULLENDE
BEREN**

JE EMOTIES CONTROLEREN, DAT MOET JE LEREN

Stel je deze situatie voor:

Je zit op de trein en het is muisstil in de wagon. Iedereen zit op zijn smartphone te lezen of is volledig in de wereld van een boek gezogen. Bij het lezen van jouw mails zie je plots het onderwerp: 'Proficiat! U heeft gewonnen!' De Nationale Loterij feliciteert jou met het winnen van een hele grote prijzenpot.

Kan jij jouw enthousiasme voor je houden? Geef je geen kik of merkt de buurvrouw op de trein toch iets op? Slaak je een kreet? Bel je meteen door het dolle heen naar je partner? In ieder geval heb je heel wat controle nodig om dit goede nieuws niet meteen uit te schreeuwen...

Verras je een peuter of kleuter op die manier, dan zal niet enkel jouw wagon het gehoord hebben – zelfs de machinist zou mogen delen in het enthousiasme. Peuters en kleuters hebben het herkennen, nuanceren en reguleren van hun emoties nog niet helemaal onder de knie. Wij als volwassenen kunnen het in de meeste situaties ondertussen wel, maar zelfs wij gaan soms nog de mist in. Dat vertelt ons hoe moeilijk het is om dit aan te leren. Met peuters en kleuters in huis worden we er wel met onze neus opgedrukt. Die zie je dagelijks als een bom ontploffen, als een sirene huilen of al brullend door het hele huis rennen.