

Stapjes naar meer klapjes

ADVIES VOOR JE
KIND EN JEZELF
BIJ HET KRITISCH
EETGEDRAG VAN
JE KIND



Peutergedrag of Kritisch eetgedrag?

In de peuterfase (1-6 jaar oud) verandert het eetgedrag van kinderen sterk. Veel peuters worden kieskeurig, weigeren soms te eten of willen alleen nog maar bepaalde voedingsmiddelen. Dit hoort bij hun ontwikkeling en het ontdekken van zelfstandigheid. Ook kan de eetlust per dag sterk verschillen. Daarnaast zijn peuters vaak bang voor nieuw voedsel (neofobie) en geven ze de voorkeur aan zoete en / of zachte producten. Je kan als ouder helpen door structuur te bieden, samen aan tafel te eten en eten op een positieve manier aan te bieden zonder druk of dwang. Goed voorbeeldgedrag en geduld zijn hierbij essentieel. In deze brochure komen deze tips ook naar voren. Je hoeft je dus niet gelijk heel erg zorgen te maken, het is normaal gedrag wat bij veel peuters voorkomt.

Stap 1: Wordt bewust van wat er gebeurt rondom eetmoment. Vraag jezelf de volgende vragen:

- Toont je kind alleen kritisch eetgedrag tijdens warme eetmomenten of bij alle eetmomenten?
- Hoe reageert je kind als het etenstijd is?
- Hoe laat eten jullie de avondmaaltijd?
- Krijgt je kind nog veel te drinken voor de eetmomenten? (drinken vult de maag).
- Hoeveel eten ligt er op het bord van je kind?
- Wat doe je zelf als je kind iets niet wilt eten?
- Hoe voel jij je tijdens het eetmoment (bijvoorbeeld gespannen, gefrustreerd, ontspannen)?
- Welke verwachtingen heb je van je kind tijdens het eten?
- Hoe lang duren de eetmomenten gemiddeld?
- Zijn er vaste eetmomenten op de dag?
- Heeft je kind inspraak in wat er gegeten wordt of hoe het eten wordt aangeboden?
- Merk je bepaalde patronen op (bijv. je kind eet alleen als het moe is, of alleen als jij niet kijkt)?

Stap 2: Wat kunnen ouders zelf doen aan het kritisch eetgedrag?

Er zijn veel verschillende dingen die kunnen worden gedaan als ouder. Deze worden op de volgende pagina beschreven. Doe dit rustig, en op het tempo dat past bij zowel het kind als de ouder.

Stap 3: Geen verbetering wat nu?

Wanneer je als ouders alles heb geprobeerd en je kind nog steeds niet wil eten, neem dan contact op met Marjolein De Nie. Om vervolgens gezamenlijk te gaan kijken naar oplossingen.

Wat kan ik als ouder doen?

Stapje voor stapje meer proeven

- Introduceer nieuwe producten stapje voor stapje, naast de bekende favorieten;
- Varieer in structuur: rauw, gekookt, gepureerd of verwerkt in een gerecht;
- Blijf nieuwe voedingsmiddelen aanbieden, een kind moet soms 8 tot 15 keer proeven voordat ze gewend zijn aan de smaak;
- Biedt geen andere producten aan als je kind niet wil eten (Dit onthoudt je kind en wilt dit ook de volgende keer);
- Gebruik een klein proefhapje zodat ze kunnen wennen aan geur, kleur, structuur en smaak;
- Geef het proeven een leuke wending, noem het bijvoorbeeld een ontdekhapje of een dappere hap;
- Bekijk de portiegrootte van de maaltijden (meer informatie is te vinden op www.voedingscentrum.nl);
- Gebruik een beloningssysteem dit werkt hoogstwaarschijnlijk vanaf 4 jaar oud (hieronder is er een ontworpen die uitgeprint en gebruikt kan worden).

Geef het goede voorbeeld!

- Neem een positieve houding aan;
- Eet als ouders hetzelfde gerecht als uw kind;
- Eet gezamenlijk als gezin/familie aan tafel;
- Zorg dat andere eventuele kinderen ook hetzelfde eten;
- Praat positief over eten.

Het creëren van rust en regelmaat

- Zorg voor vaste eetmomenten;
- Als je kind bij de avondmaaltijd vaak moe is en daarom niet wilt eten, kan het helpen om eerder te gaan eten;
- Laat je kind aan tafel zitten;
- Eet zonder afleiding (geen tv, tablet of speelgoed);
- Dwing je kind niet om te eten;
- Geef complimenten als je kind goed eet of iets nieuws proeft;
- Negeer het zeuren of het weigeren zo veel mogelijk;
- Blijf liefdevol en duidelijk;
- Probeer niet té veel druk te leggen op de eetmomenten.

Laat je kind mee doen!

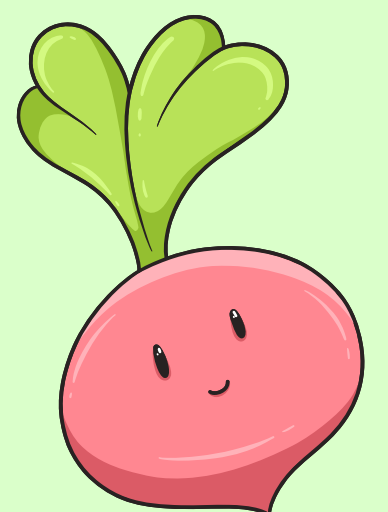
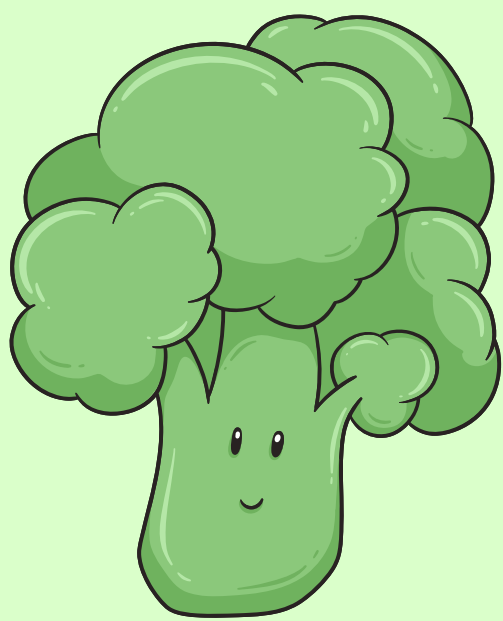
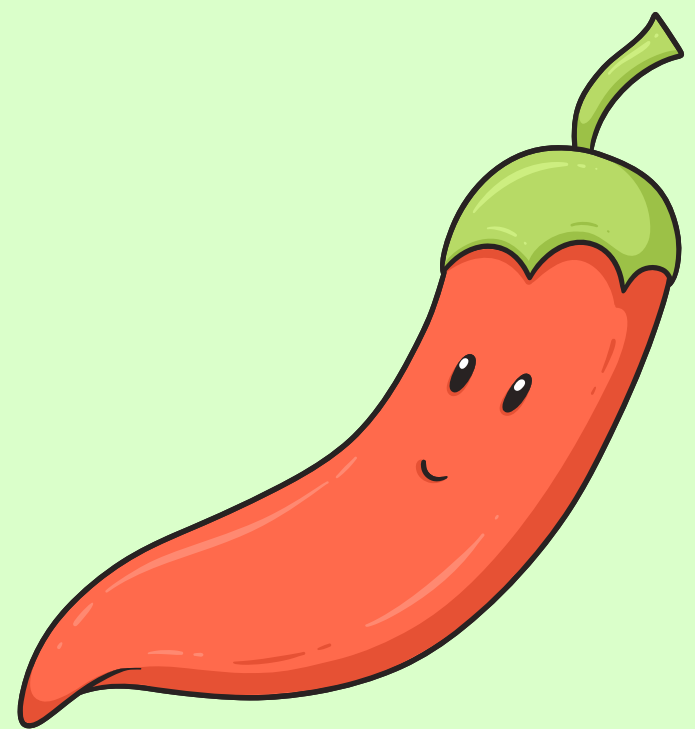
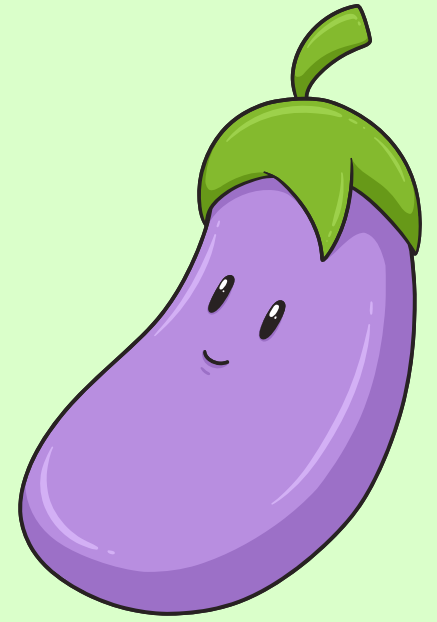
- Doe samen met je kind boodschappen;
- Betrek je kind bij het koken;
- Geef je kind soms ook keuzes, zoals: “wil je komkommer of paprika?”;
- Maak het eten aantrekkelijk met leuke kleuren, in vormpjes of leuke bordjes/bakjes;
- Maak een aantal keer per week iets wat kind goed eet.



Mijn.weg naar nieuwe dingen proberen

BELONINGSKAART

Start



BELONING: