

## Slechte eters

### *Informatie voor ouders over eetgedrag van kinderen van 4-12 jaar*

'Het is elke dag weer een strijd aan tafel. Mijn dochter eet zo slecht en het duurt zo lang voordat ze haar bord leeg heeft. Ze moet van ons aan tafel blijven zitten tot ze alles op heeft. Wij blijven erbij zitten, maar de gezelligheid is ver te zoeken. Ik maak me er zorgen om: Blijft mijn dochter wel gezond? Voeding is tenslotte belangrijk voor de groei en ontwikkeling'.

Ieder kind heeft wel eens een periode dat het slecht eet. Eten heeft weinig invloed op de lengtegroei. U hoeft zich daarom niet snel zorgen te maken of uw kind wel voldoende eet, ook al is uw kind kleiner dan leeftijdsgenootjes.

In deze folder worden tips gegeven hoe u kinderen kunt stimuleren om te eten.

#### Wat moet een kind eten?

Het is van belang dat kinderen voldoende voedingsstoffen binnen krijgen zoals eiwitten, vitamines en mineralen. Een goed samengestelde maaltijd zorgt hiervoor. Hoe gevarieerder de voeding hoe groter de kans dat alle noodzakelijke voedingsstoffen erin zitten. Gevarieerd eten wil zeggen; elke dag kiezen uit alle vijf groepen basisvoedingsmiddelen. Dit is de schijf van vijf. Samen vormen zij de basis voor gezonde voeding:

Groep 1: brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten

Groep 2: alle soorten groenten en fruit

Groep 3: melk, melkproducten, vleeswaren, kaas, vlees, kip, vis ei of vleesvervangers

Groep 4: halvarine, margarine, boter, olie en bak- en braadproducten.

Groep 5: vocht, minimaal 1,5 liter per dag

#### **Praktische tips:**

- Tafelscènes, wie kent ze niet. En het ergste is het woordje 'gezond'. Kinderen willen dat woord uiteindelijk niet meer horen. Probeer dit te voorkomen, want samen eten moet juist lekker en gezellig zijn!
- Maak van de maaltijd geen machtsstrijd. Wanneer iedereen klaar is met eten en uw kind heeft het bord nog niet leeg, neem het bord zonder commentaar weg. Toon geen bezorgdheid. Neem een houding aan van 'graag of niet', 'volgende keer beter'. Ga niet opdringen, voeren of dreigen. Daarmee bereikt u meestal het tegendeel. Ga niet 's avonds alsnog eten voor uw kind klaarmaken.
- Wanneer uw kind niet wil eten, kan het zijn dat hem/haar iets dwars zit. Uw kind voelt zich misschien niet lekker, of er is iets vervelends op school gebeurd. Probeer er achter te komen wat er aan de hand is en besteed daar aandacht aan.
- Soms is een kind gewoon te moe of te opgewonden. Gelukkig heeft het lichaam voldoende reserves om een maaltijd over te kunnen slaan.
- Niet willen eten kan een vorm van 'aandacht vragen' zijn. Uw kind weet dat het door niet te eten aandacht krijgt. Geef daarom tijdens de maaltijd geen extra aandacht. Positieve aandacht op een ander moment werkt vaak beter.
- Kinderen hebben net als volwassenen hun eigen voorkeur en daar mag best rekening mee gehouden worden. Als een kind kan kiezen tussen een aantal gezonde producten heeft het toch het idee dat het zelf invloed heeft op de maaltijd. Vindt uw kind iets niet lekker, geef dan toch een klein beetje om te "proeven". Als u vindt dat uw kinderen alles moeten leren eten, geef dan zelf het goede voorbeeld.
- Kinderen moeten vaak nog wennen aan allerlei smaken. Een klein schepje uitproberen bij iets nieuws helpt hun smaak uit te breiden. Bedenk dat een kind iets tien keer moet proeven voordat duidelijk is of hij/zij het écht niet lust. De smaak verandert nog veel!
- Komt het geregeld voor dat uw kind niet wil eten, dan ligt de oorzaak misschien in allerlei tussendoortjes die het kind al op heeft. Het eten van teveel tussendoortjes kan een oorzaak zijn van slecht eten tijdens de maaltijden. Wees matig met tussendoortjes vooral als deze veel vet of suiker bevatten (bijvoorbeeld yoghurtdrink, frisdrank of snoep).

### **Aan tafel**

- Maak het gezellig aan tafel en zorg voor een ontspannen sfeer. Bespreek geen problemen en zet de tv of radio uit. Besteed even echt aandacht aan elkaar.
- Breng variatie aan in de samenstelling van de maaltijden.
- Kleine porties eten zijn voor kinderen te overzien. Geef uw kind liever twee keer een beetje dan één keer een vol bord. Ook kunt u uw kind belonen voor het leegeten van het bord. Bijvoorbeeld door na het eten een spelletje te doen.
- Ieder gezin heeft eigen tafelmanieren. Wees duidelijk over die regels, dan weten de kinderen waar ze zich aan moeten houden.

### **Verdeling over de dag**

- Zorg voor regelmaat in de maaltijden, dus vaste tijden voor eten en tussendoortjes.
- Eet niet te laat. Wanneer een kind moe is zal het weinig eten.
- Geef geruime tijd voor de maaltijd niets te eten en niet te veel te drinken, zodat het kind echt trek krijgt voor de maaltijd.
- Kondig aan dat het bijna etenstijd is. Uw kind weet dan dat het moet stoppen met spelen. Daarmee voorkomt u dat uw kind met tegenzin aan tafel komt.
- Wanneer uw kind niet of nauwelijks gegeten heeft is het belangrijk dat u daarna niets anders geeft, tot het volgende moment waarop normaal gesproken weer iets gegeten zou worden. Als het kind honger krijgt eet het vanzelf de volgende maaltijd of de volgende dag weer. Wel is het belangrijk dat een kind voldoende drinkt maar wees zuinig met yoghurtdrink en frisdranken: deze bevatten veel suiker waardoor ze een vol gevoel geven.

### **Kinderen betrekken bij de maaltijd**

- Laat uw kind eens voor zichzelf én de andere gezinsleden opscheppen.
- Betrek uw kind actief bij de maaltijd. Doe bijvoorbeeld samen boodschappen voor de maaltijd of laat uw kind helpen met koken, een toetje maken of tafeldekken.

### **Meer informatie**

Meer informatie kunt u ook krijgen via het voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Tot slot**

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

**Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000** (u komt in een keuzemenu)  
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

**Internet:** [www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg](http://www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg)