



U hebt alles al geprobeerd, en toch wil uw kind maar niet eten. Veel ouders kennen de frustratie. Wat doe je het best (of net niet) om je kroost aan het eten te krijgen? Tien tips van logopediste Miek Claes en kindermaag-darmspecialist dr. Els Van de Vijver.

10 TIPS BIJ MOEILIJKE IK LUST DAT

1 **Respecteer het ontwikkelingstempo van uw kind.**

Volg het ontwikkelingsverloop van uw kind ook al moet u daarvoor iets afwijken van het geëigende voedingsschema. Niet elke baby is op dezelfde leeftijd toe aan lepelvoeding of vast voedsel. Het rijpingsproces van de mond verloopt immers niet bij ieder kind even snel. Observeer uw kind en wacht desnoods nog even met de volgende stap. Eten moet prettig en vlot verlopen.

Introduceer nieuwe smaken en texturen geleidelijk

2 **Zorg voor duidelijkheid en structuur.**

Eet bij voorkeur op regelmatige tijdstippen met het hele gezin samen aan tafel. Laat de kinderen niet rondlopen, zet de televisie uit en vermijd speelgoed aan tafel. Probeer de maaltijd rustig te laten verlopen. Twintig minuten tot een half uur aan tafel zitten is ruim voldoende. Haal het bordje weg, ook al is het nog niet leeg. Spreek eventueel af dat de kinderen pas van

ETERS NIET!

tafel mogen als alle kinderen klaar zijn. Hou vast aan drie maaltijden en twee tussendoortjes, zodat er niet de hele dag door kleine beetjes gegeten of gedronken worden.

3 **Vertrek van wat uw kind wel lust.**

Lust uw kind maar een paar gerechten, maak die dan om de andere dag klaar en introduceer op de andere dagen iets anders. Zo eet uw kind minstens een paar keer per week graag en goed, waardoor de druk voor u en uw kind wegvalt. Noteer bij moeilijke eters wat uw kind wel eet. Is dat bijvoorbeeld alleen pizza, lasagne en frietjes? Maak dan op basis daarvan een weekmenu, ook al komt daar twee keer lasagne in voor. Bouw vervolgens een nieuwe smaak- of textuurervaring op: geef bijvoorbeeld drie lepels gewone lasagne en één lepel lasagne met wat broccoli in en herhaal dat. Zo kunt u geleidelijk nieuwe smaken introduceren.

4 **Hou de sfeer ontspannen.**

Discussieer en zeur niet over eten en eetgedrag tijdens de maaltijd. Anticipeer en stel een plan op waarbij u aansluit bij wat het kind kan en mag eten. Stel geen te hoge verwachtingen in één keer.

5 **Blijf aanbieden, maar forceer niet.**

Lust uw kind bepaalde groenten of vlees niet, blijf ze dan aanbieden zonder te forceren. Vraag om telkens een klein stukje te proeven. Wanneer dit te moeilijk is, laat uw kindje gewoon even likken aan het stukje groente: zo leert het toch die smaak kennen. Uw kind betrokken houden tijdens de maaltijd is belangrijk. Begin met kleine hoeveelheden op hun bordje, bijscheppen kan altijd nog.

6 **Zorg voor een smakelijk en overzichtelijk bord.**

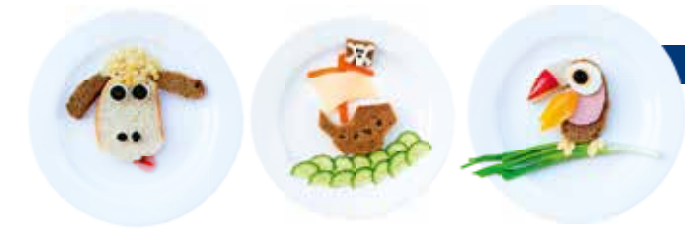
Ook kinderen eten met hun ogen. Geprakte wortelen en aardappelen zien er beter uit met wat schijfjes tomaat erbij. Wil uw kind graag dat alles apart ligt, gebruik dan een vakkenbord. Sommige kinderen eten graag alles door elkaar gemengd, anderen willen alleen duidelijk herkenbaar voedsel.

7 **Beloon op de juiste manier.**

Een dessert als beloning voor een leeg bord is geen goed idee. Het dessert hoort bij de maaltijd. Kies liever voor een systeem met stickers. Maak vooraf duidelijk wanneer uw kind een sticker verdient. Neem kleine en haalbare stapjes. Na de maaltijd kunt u dan, al dan niet samen met uw kind, een sticker plakken. Moedig uw kind aan en prijs het voor kleine successen.

8 **Hou de regie in handen!**

Leg de regie van het eten niet bij uw kind: u beslist wat er op tafel komt. Verlies niet uit het oog dat u de ouder bent en dat uw kindje u nodig heeft om te leren wat gezond eten is. Geef het kind niet te veel keuzemogelijkheden. U bepaalt wat uw kind eet, maar het kind bepaalt hoeveel hij wil en kan



eten. Als ouder geeft u goede eetgewoonten door aan uw kind. Als u bijvoorbeeld alleen water zonder smaakje aanbiedt, zal uw kind dat leren drinken.

9 **Heb oog voor specifieke gevoeligheden.**

Sommige baby's en peuters hebben een lagere gevoeligheid in de mond, een probleem dat vaak vanzelf overgaat. Deze kinderen houden van krokant en stevig voedsel. Lukt een gewone boterham niet, probeer dan geroosterd brood of een rijstkoek. Om diezelfde reden weigeren sommige peuters geprakt eten, maar willen ze

U bepaalt wát uw kind eet; uw kind bepaalt hoeveel

wel gestoomde of gekookte groenten. Ook op latere leeftijd blijft textuur belangrijk. Sommige kinderen eten wel groenten als ze uit de oven komen of willen alleen gepaneerde vis of vlees.

10 **Zoek tijdig hulp als het niet lukt.**

Zoek zeker hulp bij de kinder- of huisarts als uw kind een groei- of gewichtsachterstand oploopt. Doe dat ook als het in zijn ontwikkeling blijft hangen, bijvoorbeeld als het op een jaar alleen nog maar gepureerd voedsel wil eten. Bij iets oudere kinderen trekt u aan de alarmbel als ze extreem eenzijdig eten. Wacht niet tot u wanhopig bent. En zoek zeker hulp als u voelt dat uw draagkracht wordt overschreden. Als u gespannen of nerveus bent tijdens het eten, gaat dat ten koste van het contact en het voedingsplezier met uw kind.