

Tips voor slecht etende peuters / kleuters

Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 • 8900 Ieper
057 35 35 35 • info@yperman.net • www.yperman.net



56.023N • 180417
Diensthoofd Pediatrie

HOE MAAK JE VAN EEN “NEEN” EEN “JA”?



Zoek een gulden middenweg

- Tussen té strenge regels en helemaal geen regels.
- Ouders bepalen wat er gegeten wordt, het kind hoeveel.



Probeer je aan een vaste eetstructuur te houden

- Elke 3 uur heeft de maag iets nodig.
- Drie hoofdmaaltijden en 2 à 3 (gezonde) tussendoortjes op vaste momenten.



Geef zelf het goede voorbeeld

- Het eetgedrag van mama en papa heeft een grote invloed op het jonge kind.



Eetlust hangt af van de fysieke activiteit

- Geef niet steeds dezelfde porties, maar laat het kind zelf zijn eten scheppen. Zo leert het ook de hoeveelheden kennen.
- De eetlust verschilt daarom dan ook van dag tot dag.



Verwittig het kind vooraf dat het eten klaar is

- Het kind kan op die manier zijn spel afronden.



Aangename sfeer op tafel

- Hou het rustig aan tafel en schakel de televisie uit.
- Zit samen aan een verzorgde tafel.



Stimuleer de zelfstandigheid, door meerdere opties te bieden

- Zeg best niet “wil je nog een hapje?”
- Zeg liever “wil je een hapje doperwtjes of een hapje aardappeltjes?” Het kind krijgt dan het gevoel dat hij beslist wat er gebeurt en zal minder snel dwars liggen.



Kies gezonde tussendoortjes

- Water en fruit tussendoor zijn de gouden standaard.
- Wees zuinig met fruitsap, frisdranken, gezoete melkdranken (fristi, ...) en allerhande koeken.



Laat het kind meehelpen in de keuken

- Bijvoorbeeld: groenten wassen, tafel dekken, ...
- Let op met scherpe of warme voorwerpen.



Wees matig met eiwitbronnen

- Overdrijf niet met vlees bij de warme maaltijd.
- Matig het beleg op de boterham.



Geef het kind tijd

- Het kind moet vertrouwd kunnen raken met eenvoudige gerechten. Dus deze gerechten blijven aanbieden.



Hou vol, blij proberen

- Zo kan u eens een product aanbieden onder een andere vorm: lust uw kind geen rauwe tomaten, dan kunt u eens tomatensoep voorschotelen.
- Lust uw kind geen melk, probeer dan anders eens met afgeleiden op basis van melk. Bijvoorbeeld: pudding, broodpap, kaas, ...
- Deze moeten dagelijks worden aangeboden.
- Geef geen zoete vruchtendranken op basis van melk.



Gebruik bij de bereiding van groenten ook ingrediënten die uw kind kent

- Bijvoorbeeld kaas, melk, aardappelpuree, ...
- Probeer toch zo veel mogelijk de natuurlijke smaak van de producten te behouden (wortelpuree, bloemkool met kaassaus, ...). De producten dus niet te veel kruiden.



Levendige en kindvriendelijke presentatie

- Breng kleur aan op het bord, maak een gezichtje op het bord, ...



Profiteer van zijn nieuwsgierigheid

- Geef het kind de mogelijkheid nieuwe smaken te leren kennen, maar dwing het niet.
- Twijfel niet om verschillende keren hetzelfde te serveren (volgens een andere bereidingswijze en manier van presentatie).
- Het is best mogelijk dat uw kind 8 keer een voedingsmiddel weigert en het de 9e keer wel aanvaardt.



Eerste tandjes

- Vooral bij jonge kinderen zien we fases van meer eten en minder eten door eventueel doorkomende tandjes.



Geen drang

- Als uw kind niet wil eten, dan betekent dat ook vaak dat het geen honger heeft (niet omdat het niet lekker zou zijn).
- Wanneer het kind niet wil eten, geef het dan verder ook geen aandacht en maak er geen drama van.
- Aandacht geven stimuleert het gedrag van eten niet.



Belonen

- Doe dit niet te vaak, want op die manier laat je onrechtstreeks weten dat het toch niet zo lekker is.
- Gebruik niet te veel snoep als beloning.

Meer info of dieetadvies?

Diëtiste: 057 35 66 11

Pediatrie: 057 35 63 01