

*Geachte heer, mevrouw*

*Het is belangrijk dat kinderen voldoende eten. Dat is nodig om te groeien, energie op te doen en om actief bezig te kunnen zijn. De hoeveelheden die kinderen eten, kunnen per kind behoorlijk verschillen. Een kind eet uiteraard minder dan een volwassene omdat het een kleinere maag heeft.*

*Na de babytijd kunnen peuters met de rest van het gezin mee eten. Daardoor leert het kind allerlei nieuwe smaken kennen. Daarbij maakt een kind een onderscheid tussen wat het wel en niet lekker vindt. Het duurt vaak een tijdje voordat een kind aan een smaak gewend is, dat kan bijvoorbeeld pas na tien keer proeven het geval zijn.*

0001/506/6 - © GZA - april 2016

# De moeilijke eter

campus Sint-Augustinus  
Oosterveldlaan 24  
2610 Wilrijk  
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef  
Molenstraat 19  
2640 Mortsel  
tel. + 32 3 444 12 11

[www.gzaziekenhuizen.be](http://www.gzaziekenhuizen.be)

# Oorzaken eetgedrag

Ieder kind maakt wel eens een periode mee waarin het slechter eet. Dat kan op verschillende leeftijden voorkomen en kan allerlei oorzaken hebben:

- ziekte;
- geen gezellige sfeer aan tafel;
- koppigheidsfase.

Tijdens de koppigheidsfase ontdekt het kind dat het met zijn gedrag invloed kan uitoefenen op zijn omgeving. Dat lukt ook tijdens de eetsituatie. Het kind merkt dat zijn ouders eten heel belangrijk vinden en dat het hier zelf invloed op heeft, bijvoorbeeld dat het veel (negatieve) aandacht krijgt wanneer het weigert te eten. Het kind gaat uitproberen hoever het hierin kan gaan; het verkent zijn grenzen.

Eetproblemen zijn vaak van tijdelijke aard. Zolang uw kind voldoende groeit en genoeg energie heeft, hoeft u zich geen zorgen te maken. Dat neemt natuurlijk niet weg dat het eetprobleem tot grote frustraties kan leiden, zowel bij ouders als bij het kind zelf.

# Enkele richtlijnen

Hieronder volgen enkele richtlijnen hoe u met eetproblemen om kunt gaan:

## Eten

- Als ouder bepaalt u wanneer er gegeten wordt én wat er gegeten wordt. Uw kind bepaalt vervolgens zelf hoeveel hij eet. Hij kan dat prima zelf aangeven. Dwing hem dan ook niet om meer te eten, hem stimuleren kan natuurlijk wel.
- Geef uw kind een hoeveelheid eten waarvan u zeker weet dat hij dat op kan. Dat is voor uw kind beter te overzien en werkt daardoor bemoedigend. Uw kind kan altijd meer te eten krijgen wanneer hij dit wil.
- Een kind heeft drie hoofdmaaltijden nodig.
- Geef uw kind niet teveel tussendoortjes in de vorm van snoep en vullende dranken, zoals chocomelk en yoghurt drank. Zeker wanneer dit vlak voor een maaltijd gegeven wordt, heeft uw kind daarna vaak geen honger meer. Geef liever water, fruit of rozijnen.
- Schotel uw kind regelmatig iets voor wat hij lekker vindt, zoals bijvoorbeeld een favoriete groente. Uw kind zal dan meer plezier beleven aan het eetmoment.
- Als uw kind een hoofdmaaltijd niet goed eet, geef hem dan niets ter vervanging (bijv. geen boterham of koekje). Uw kind wordt dan immers beloofd voor het niet-eten.

## Tijd en structuur

- Het is belangrijk dat uw kind vaste eetmomenten en vaste eettijden heeft en dat u zich daar zoveel mogelijk aan houdt. Dat zorgt voor regelmaat en rust. Daardoor zal uw kind ook minder snel om tussendoortjes vragen.
- Kondig op tijd aan dat jullie gaan eten. Zo kan uw kind zich erop voorbereiden dat hij moet stoppen met spelen.
- Een vaste plek om te eten zorgt voor duidelijkheid. Het verdient de voorkeur om uw kind aan tafel te laten eten, indien nodig in de kinderstoel.
- Creëer een rustige omgeving zonder televisie, boekjes, speelgoed of computer.

- Zorg ervoor dat uw kind niet te moe is wanneer het gaat eten. Oververmoeide kinderen hebben vaak geen energie meer om nog te eten. Zo nodig kan u de maaltijd naar een vroeger tijdstip verplaatsen.
- Stel een redelijke tijdslimiet voor de maaltijd vast. Twintig tot dertig minuten is lang genoeg voor een peuter/kleuter. Gebruik eventueel de kookwekker.
- Na het verstrijken van de tijd pakt u het bordje weg. Uw kind mag dan van tafel. Wanneer uw kind voor zijn doen goed gegeten heeft, krijgt het een compliment. Wanneer uw kind niet goed gegeten heeft, geeft u verder geen commentaar. Door dit neutrale reageren, kunt u een strijd met uw kind voorkomen en zal het opstandige gedrag sneller verdwijnen.

## Positieve sfeer

- Eet zo veel mogelijk samen en zet de televisie uit. Zo leert uw kind dat (samen) eten ook gezellig is.
- Probeer de maaltijden zo plezierig mogelijk te laten verlopen. Ga niet mopperen of dreigen wanneer uw kind niet goed eet, maar probeer het te betrekken in het gesprek. Door boos te worden legt u teveel nadruk op het niet eten, waardoor uw kind zich waarschijnlijk nog meer zal verzetten.
- Geef uw kind een compliment als hij flink aan tafel heeft gezeten.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Vertrouw erop dat het goed komt.

Als de eetproblemen blijven bestaan, kan u onze dienst Kinder- en Jeugdpsychiatrie contacteren. Zij zullen samen met u naar de oorzaken zoeken en een aanpak uitstippelen.

## Dienst Kinder- en Jeugdpsychiatrie

Campus Sint-Vincentius, contactpersoon Annemie Stuer, tel: 03 283 16 02

Campus Sint-Augustinus, contactpersoon An Chantrain, tel: 03 443 46 26