

# Zo eet uw peuter of kleuter met plezier

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

# Inhoud

<b>Uw kind zegt 'nee'</b>	<b>3</b>
<b>Tips en adviezen</b>	<b>3</b>
<b>Zelf doen</b>	<b>5</b>
<b>Uw vragen</b>	<b>6</b>
<b>Notities</b>	<b>6</b>

Leren eten is voor peuters en kleuters een flinke klus. En dus ook voor ouders en verzorgers. Tijdens het eerste levensjaar groeit een kind heel hard en is de eetlust meestal goed. Na dat eerste jaar neemt de groeisnelheid af. Het gevolg is dat een kind minder gaat eten en ook minder voeding nodig heeft. Ook wordt het vaak kieskeuriger en moet het wennen aan nieuwe smaken. Het is begrijpelijk dat u als ouder of verzorger ongerust bent wanneer uw kind slecht(er) eet. Toch hoeft u zich, zolang uw kind goed groeit in lengte en gewicht, niet te veel zorgen te maken.

### ■ Uw kind zegt 'nee'

Dat is heel normaal, het verkennen van grenzen. Hoe reageert u? Misschien heeft u al van alles geprobeerd. Maar wat u ook doet of uw kind voorzet, uw peuter of kleuter zegt 'nee' tegen eten. Behalve dat u zich niet te ongerust hoeft te maken, heeft u misschien iets aan de adviezen in deze folder. Kijk wat u aanspreekt en het beste bij u en uw kind past.

### ■ Tips en adviezen

#### Rust en structuur

Lekker eten begint met een rustige omgeving. Peuters en kleuters moeten zich concentreren om te kunnen eten. Rust en structuur helpen daarbij. Te veel prikkels leiden af. Een volle lepel naar de mond brengen is bijvoorbeeld best lastig! Op de volgende manier kunt u zorgen voor rust en structuur voor uw kind:

- zet de radio en tv uit
- zorg voor vaste eet- en drinkmomenten op een vaste plek. Bijvoorbeeld 3 maaltijden en 2 tot 3 kleine tussendoortjes per dag. Het is belangrijk dat u zich hieraan houdt.  
U benut de eetlust van uw kind op die manier zo goed mogelijk
- laat de maaltijd maximaal 20 tot 30 minuten duren. Dat is voor uw kind al een lange tijd! Haal dan ook meteen het eten en / of drinken weg. Om uw kind een gevoel van tijd te geven kunt u een keukenwekker gebruiken
- jonge kinderen zijn om 6 uur 's avonds vaak te moe van het spelen om nog goed te eten. Laat uw kind eerder eten of verplaats de warme maaltijd zono-

dig naar lunchtijd

- maak een vast ritueel rond het eten. Dat helpt uw kind om regelmaat te krijgen. Laat het bijvoorbeeld voor het eten nog even spelen of tv kijken. Geef uw kind 5 minuten voor het eten een seintje. Na het eten mag het nog even lekker spelen
- als uw kind zijn warme eten laat staan en een uur later wel zin heeft in koek of snoep, geef dit dan niet. Dat is niet zielig maar juist verstandig. Het zorgt voor duidelijkheid. Leg uw kind uit dat het zelf de keuze heeft. Als het goed eet, kan het na het eten nog iets snoepen. Als het niet goed eet, weet het dat het ook geen snoep of koek krijgt
- laat uw kind niet spelen tijdens het eten

### **Hoeveel eet uw kind?**

Houd eens een paar dagen bij wat uw kind eet en drinkt. Let hierbij vooral ook op de tussendoortjes. Vaak blijkt dat uw kind meer binnenkrijgt dan u denkt. En let u verder ook eens op het volgende:

- geef uw kind liever niet te veel drinken vlak voor het eten. Dat geeft een vol gevoel en vermindert de trek
- op een groot bord lijkt een portie kleiner dan op een klein bord. Geef dus liever een miniportie op een groot bord. Op die manier valt het voor uw kind misschien mee wat het moet eten en heeft het een positieve ervaring: 'Het is op!' Wie weet kunt u nog eens opscheppen. Zo krijgt uw kind meer plezier in eten. U kunt de porties langzaam groter maken

### **Wennen aan smaak**

Kinderen moeten vaak nog wennen aan nieuwe smaken en hoe eten aanvoelt in de mond.

Als een kind bepaalde voedingsmiddelen of gerechten niet wil eten, kunt u die beter niet opdringen. Maar schrap ze niet van het menu! Na een tijdje biedt u ze gewoon weer aan. Varieer verder het aanbod. Zo leert uw kind alle smaken kennen. Laat uw kind eerst eten wat het niet zo lekker vindt, daarna wat het wel lekker vindt.

## ■ Zelf doen

Veel peuters vinden het leuk om mee te helpen. U kunt uw kind bijvoorbeeld betrekken bij de boodschappen en het koken. Uw kind kan groente afwegen, wassen, snijden, de tafel dekken, enzovoort. Ook willen sommige kinderen al heel vroeg het liefst zelf eten. Geef die mogelijkheid, ook al wordt het een knoeiboel. Het zal snel beter gaan.

- ook als u uw kind eten geeft, kunt u uw kind een eigen lepel of vork in de hand geven. Het kan dan ook zelf hapjes nemen
- laat uw kind, als het oud genoeg is, zelf zijn eten opscheppen. Spreek af: ‘Wat je opschept, eet je ook op’. Ook bij jongere kinderen
- zien eten doet eten. Laat uw kind dus zo snel mogelijk aan tafel mee-eten en geef zelf het goede voorbeeld

## Aan tafel, geef positieve aandacht

Hoe moeilijk het soms ook is, probeer van het eten geen strijd te maken. Hoe meer negatieve aandacht u uw kind geeft, hoe moeilijker het eten zal gaan. Schenk liever positieve aandacht aan ‘gewenst’ gedrag. Geef een complimentje als uw kind een slokje drinkt of een hapje neemt. Hieronder vindt u tips over hoe u negatieve aandacht kunt ombuigen naar positieve aandacht.

- stel niet te hoge eisen. Wil uw kind niet meer eten? Probeer het na een paar minuten nog eens en houd er daarna mee op
- let niet voortdurend op uw kind en praat over dagelijkse dingen in plaats van over (niet) eten
- treuzelt uw kind? Stel dan niet de vraag: “Wil je nog een hapje?” Maar zeg op rustige toon: “neem nog een hapje”
- negeer dreinen en huilen. Draai u even af of draai uw kind even om in zijn stoel. Geef geen aandacht. Uw kind kan weer gezellig aan tafel zitten als het weer een hap neemt. Zo beloont u gewenst gedrag
- ook al is de (warme) maaltijd na 30 minuten niet op, ruim toch zonder commentaar af. Als u gewend bent een toetje te geven, blijf dit dan doen

## ■ Uw vragen

Heeft u nog vragen? Neem dan gerust contact op met uw diëtist, logopedist, orthopedagoog of kinderarts. Zij zijn betrokken bij het Eetteam van de polikliniek kindergeneeskunde (119) van Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar. De polikliniek is op alle werkdagen bereikbaar van 8:30 uur tot 16:30 uur, het telefoonnummer is 072 - 548 2950.

## ■ Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

tel 072 - 548 4444

## Colofon

Redactie diëtetiek  
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 120097

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*