

Tien praktische eettips voor ouders

- maandag 02 augustus 2010



fvv

Kinderen willen niet altijd eten wat de pot schaft. Hoe ga je daar als ouder mee om?

1. Het goede voorbeeld doet wonderen

Als mama de krant leest aan tafel, waarom zouden kinderen dan niet aan tafel mogen spelen? Of als papa het eten schijnbaar niet lust, waarom zou junior het dan wel moeten opeten? Spreek af dat je het goede voorbeeld geeft. Dit geldt voor tafelmanieren maar ook voor het eetpatroon. Eet zelf veel groenten en fruit, drink zelf voldoende melk, snoep niet te veel en drink water in plaats van frisdranken. Kinderen leren door te imiteren.

Eet daarom zo veel mogelijk samen met de kinderen. Als er geen voorbeeld is om te imiteren of als het voorbeeld niet het goede is, dan mag je niet verwachten dat kinderen goede eetgewoonten en tafelmanieren aanleren. Zeg ook af en toe expliciet dat je het echt lekker vindt en prijs de kok van dienst. Ook dat is een voorbeeld dat navolging verdient.

2. De tv eet niet mee

Laat kinderen geen spelletjes spelen, tvkijken of tekenen tijdens het eten. Het leidt hen te veel af. Hou het wel gezellig.

De strikte regels van vroeger 'aan tafel wordt niet gesproken' of 'kinderen moeten alleen eten en niets zeggen' zorgen voor een gespannen sfeer aan tafel.

3. Een tafel om van te smullen

Leuk eetgerei stimuleert kinderen om te eten. Kies eetgerei dat is aangepast aan hun motoriek. Verwacht niet van een kleuter dat hij perfect met een groot mes en een grote vork kan eten. Laat de kinderen op hun eigen originele manier de tafel dekken.

4. Klokvaste maaltijden

Eten op vaste uren en plaatsen is belangrijk voor elk kind. Een kind heeft nood aan regelmaat, ook met betrekking tot eten. Eens ze oud genoeg zijn om de klok te lezen, weten ze wanneer ze aan

tafel worden verwacht. Eet bij voorkeur met het hele gezin samen. Zo leren kinderen die momenten te waarderen en maak je ze duidelijk dat de hele dag door eten niet kan. Door op vaste momenten te eten hou je ook een beter overzicht op wat je zelf maar ook op wat je kinderen eten.

5. Het eten is klaar! Binnen 10 minuten aan tafel!

Roep de kinderen aan tafel wanneer het eten bijna klaar is. Zo kunnen ze hun spel of activiteit nog afronden en komen ze rustig aan tafel. Verwittig je te laat, dan zullen ze meestal niet tijdig aan tafel komen en dat wekt alleen maar wrevel.

6. Neem rustig de tijd maar tafel niet te lang

Zorg voor een rustige, aangename sfeer en hou de kinderen niet onnodig lang aan tafel. Samen tafelen is het ideale moment om de gebeurtenissen van de dag te overlopen. Kinderen kunnen meestal niet lang stilzitten. Verwacht dan ook niet dat ze zoals volwassenen rustig kunnen natafelen. Wil je dat nog graag even doen met je partner, laat de kinderen dan alvast van tafel gaan. Dat is voor iedereen rustiger. Maak wel duidelijke afspraken, bijvoorbeeld dat men niet van tafel gaat alvorens iedereen klaar is met eten. Breng kinderen van bij de start goede eet- en tafelmanieren bij. Zo kan je ze ook makkelijk meenemen naar etentjes buitenshuis of bij vrienden.

7. Begin met een beetje

Schep het bord van de kinderen niet meteen boordevol. Je start beter met één aardappeltje om er even later nog eentje bij te geven. Kijkt je kind op tegen een berg eten op zijn bord en heeft het niet veel eetlust, dan begint het er al met tegenzin aan. Heeft je kind wel veel eetlust en vraagt het nog een extra schepje bij, reageer dan positief.

8. Een nieuwe smaak is niet meteen raak

De smaak van een kind is in ontwikkeling. Zelfs de smaak van volwassenen evolueert nog voortdurend. Eén maal geen boontjes lusten, betekent niet dat het kind nooit boontjes zal willen eten. Pas na gemiddeld acht tot negen keren proeven, herkennen en waarderen kinderen een nieuwe smaak. Laat ze af en toe opnieuw bepaalde voedingsmiddelen proeven, eventueel in een andere vorm.

Combineer weinig geliefde producten met eten waar ze wel dol op zijn zoals appelmoes of ander fruit, worteltjes, spaghetti, lasagne en pizza. Leer een kind dat het niet alles moet opeten van wat het echt niet lekker vindt. Geef echter wel aan dat het altijd moet proeven van wat er op tafel komt, minstens één hapje.

9. Voor een keer is belonen fout

Een beloning voor een leeg bord of een straf voor een vol bord aan het einde van de maaltijd maakt van eten een machtsmiddel.

Vermijd dat je het gewenste gedrag alleen nog maar kan kopen.

Dreigen met straf is geen goed idee. Een beloning voor een leeg bord betekent onrechtstreeks ook dat flink eten eigenlijk een zware taak en lastig is. Kinderen gaan eten dan ervaren als iets onaangenaam en bedreigend. Eten kan als gevolg van een dergelijke aanpak bovendien verkeerde of negatieve associaties oproepen wat in extreme gevallen kan leiden tot eetstoornissen bv. anorexia, boulemie, stelselmatig overeten, eten als troost).

10. Het bordje moet niet altijd leeg

Het kind moet niet bepalen wat er op tafel komt. Het mag wel zelf beslissen hoeveel het eet. Zo behoudt het kind het aangeboren gevoel om zijn voedselinname af te stemmen op zijn behoefte.

Meer gezondheidstips op www.gezondheid.be.

gezondheid.be