

Lastige eters



Dat lust ik niet! Nee, ik heb geen zin om te eten!

Misschien herkent u dit. Uw kind wil niet eten. Dat kan komen omdat uw kind het eten niet lekker vindt of omdat het moe is. Ieder kind heeft wel eens zo'n periode, dat is heel gewoon. Bovendien is het goed om te weten dat niet ieder kind precies hetzelfde nodig heeft. En het kan zijn dat uw kind op sommige dagen meer eet dan op andere dagen. Dat heeft ook met het groeien te maken. Vaak krijgt uw kind meer binnen dan u denkt. Ga eens na wat uw kind allemaal binnenkrijgt. Een kind dat goed groeit, er goed uitziet en levendig is, krijgt genoeg.

Voorkom machtsstrijd

Als uw kind een slechte eter is, is het belangrijk om van de maaltijd vooral geen machtsstrijd te maken. Dwing uw kind niet tot eten. Samen eten moet gezellig zijn. Hoe minder problemen u ervan maakt, hoe minder kans uw kind krijgt om er een probleem van te maken. Dring het eten dus niet op. Het is graag of niet. Als iedereen klaar is met eten en uw kind nog niet, neem dan zonder commentaar het bord weg.

Aandacht

Wanneer uw kind niet wil eten, kan dat komen omdat hem of haar iets dwars zit. Hij of zij voelt zich bijvoorbeeld niet lekker. Of er is iets vervelends gebeurd op school. Probeer er achter te komen wat er aan de hand is. Niet willen eten kan ook een vorm van aandacht vragen zijn. Door niet te eten krijgt het kind aandacht en staat het in het middelpunt van de belangstelling. Probeer die aandacht op een ander tijdstip te geven.

Tips:

- Laat uw kind niet te veel tussendoor eten of drinken; dan heeft het aan tafel meer trek.
- Geef uw kind niet vlak voor de warme maaltijd nog iets te drinken.
- Eet 's avonds niet te laat, hoe eerder op de avond, hoe minder moe uw kind is.
- Zorg voor regelmaat in de maaltijden: dus vaste eettijden en ook vaste tijden voor tussendoortjes.
- Eet aan tafel en zet de tv uit.
- Schep een kleine portie op een klein bord.

- Lust uw kind iets niet, probeer het dan een andere keer opnieuw. Uw kind moet wennen aan nieuwe dingen.
- Probeer het eten eens op een andere manier klaar te maken: lust uw kind geen spinazie? Misschien wel als u het met aardappelpuree mengt.
- Houdt uw kind niet van groente? Varieer dan zoveel mogelijk, er zijn erg veel soorten groenten.
- Laat uw kind vaker kiezen wat het wil eten.
- Laat oudere kinderen zelf opscheppen: wat je opschept moet je ook opeten.
- Laat uw kind meehelpen in de keuken.
- Wanneer uw kind niet of nauwelijks heeft gegeten, is het belangrijk dat u daarna niets anders geeft.

Volgende maaltijd, nieuwe kans

Een kind kan er prima tegen om af en toe een maaltijd over te slaan. Als uw kind trek krijgt, eet het de volgende maaltijd of de volgende dag. Het is belangrijk dat uw kind voldoende drinkt. Beloon uw kind als het goed heeft gegeten, bijvoorbeeld door na het eten een leuk spelletje te doen. Of geef een klein cadeautje als uw kind de hele week zijn best heeft gedaan met eten. Belonen werkt beter dan straffen.

Zie ook: www.voedingscentrum.nl

Hebt u vragen? U kunt terecht bij de jeugdarts of -verpleegkundige van GGD Fryslân Jeugdgezondheidszorg T (088) 22 99 444.