

Wanneer eten niet zo goed gaat.

*Eefje weigert een tafel te komen.
Bas lust nooit wat er op zijn bord ligt.
Sien speelt met haar eten.
Kate wil niet zelf eten.
Stan loopt steeds weg van tafel.*

Herkenbaar? Natuurlijk! Alle ouders maken deze situaties wel eens mee. De kleuterleeftijd is een erg belangrijke periode in de ontwikkeling van onze eetgewoonten. Maar het is een erg moeilijke periode voor de ouders.

Kleuters vinden het lastig om langere tijd stil te zitten en ze zijn gemakkelijk verstrooid. Ze lusten het ene al liever dan het andere. Hun eetlust verschilt ook van dag tot dag.



Enkele tips:

- Maak **duidelijke eetgewoonten**: 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes.
- **Klok vaste** maaltijden: op hetzelfde uur, zelfde plaats. De maaltijd duurt voor een kleuter best niet langer dan een half uur.
- Dek de tafel voor je je kind roept. Dat is weer wat tijd minder dat het aan tafel moet doorbrengen.
- Verwittig je kind een kwartiertje voor het aan tafel moet komen.
Bv. Daantje het eten is bijna klaar. Je hebt nog tijd voor één spelletje.
- Maak **2 of 3 eetregels**. Bespreek na de maaltijd of de regels nageleefd zijn. *Bv. "Blijf aan tafel zitten tot je weg mag.", "Eet met je vork."*
- Schep het bordje **niet te vol**. Zo krijg je de kans een compliment te geven over het feit dat ze hun bordje leeg eten.
- Zeuren, traag eten, klagen over het eten, spelen met het eten: **negeer dit!** Kijk niet naar je kind, praat niet met je kind tot dit gedrag stopt. Hou dit vol, want eerst zal het gedrag verergeren voor het vermindert.



- Van tafel weglopen, met eten gooien, eten uitspugen, ... Dit is gedrag dat je niet kan tolereren en niet mag negeren. Zeg wat je kind **niet mag en wel moet**.
Bv. "Freek, loop niet van tafel weg, blijf aan tafel zitten".
- Als je kind niet luistert, zeg dan wat hij fout heeft gedaan en **zet hem 2 minuten apart**. Laat hem daarna opnieuw proberen om wel flink aan tafel te zitten. Geef je kind een compliment zodra het zich goed gedraagt. Hou vol, want misschien lukt het niet meteen.
- Als je kind moeilijk blijft doen: **beëindig de maaltijd!** Geef je kind geen tussendoortjes meer tot de volgende maaltijd.
- Geef zelf **het goede voorbeeld**. Als mama van tafel loopt, waarom moet Ben dan blijven zitten? Als papa zijn bord niet leeg eet, waarom moet Eefje dat dan wel?

- **Iets lekker vinden, kan je leren.** Het duurt 8 tot 9 keren voor kinderen een nieuwe smaak herkennen en waarderen. Laat ze af en toe opnieuw proeven, misschien in een andere vorm. Spinazie kan vreselijk zijn, terwijl spinaziepuree wel meevalt.
- Combineer niet zo populair eten met iets dat ze wel lekker vinden. Witloof met appeltjes bijvoorbeeld.
- Een beloning voor een leeg bord of een straf voor een vol bord. Probeer dit te vermijden. Het maakt van eten een **strijd**. Vermijd dat je het gedrag dat je wil alleen nog maar kan kopen.
- Laat je kind helpen met het koken of met het dekken van de tafel. Zo wordt hij/zij meer enthousiast over het eten.
- Te veel drinken voor of tijdens de maaltijd remt de eetlust. Water met of zonder bubbels is de beste keuze.

Meer info: www.groeimee.be of kom gerust eens langs voor een goede babbel in de opvoedingswinkel.

Met dank aan de opvoedingswinkel Turnhout en www.groeimee.be voor de inhoud van de folder.

Contact?

Opvoedingswinkel Mechelen
Maurits Sabbestraat 119
2800 Mechelen

T 015 29 83 27

E opvoedingswinkel@mechelen.be

W www.mechelen.be/opvoedingswinkel

Open?

Maandag: 13u-19.30u

Woensdag: 9u-12u en 13u-17u

Vrijdag: 9u-12u

Of op afspraak.



De opvoedingswinkel is een initiatief van de stad Mechelen en het netwerk opvoedingsondersteuning met steun van de provincie Antwerpen en de Vlaamse overheid.



OPVOEDINGSWINKEL MECHELEN

Eten bij kleuters

