

## **Eten en Eetgewoonte**

Jeugdgezondheidszorg

## Eten

De hele dag zijn tweejarige kinderen bezig om alles om hen heen te onderzoeken en te ontdekken. Dat geldt ook voor het eten op hun bord. Met veel aandacht wordt door het kind bekeken wat er op het bord komt. Je ziet ze denken: "Kijk, die tomaat heeft allerlei pitjes". Vaak is het een knoeiboel, maar spelenderwijs krijgen ze best wat naar binnen ondanks het geklieder. Petsen met een lepel, pap in het oor, het hoort er allemaal bij. Een soepele opstelling is het beste, omdat ze zich tegen te strenge eisen heftig gaan verzetten. Om er nog enige lijn in te brengen zijn 'twee lepeltjes' vaak een oplossing: "Een hap van jouw lepel en nu één van mij".

## Ik wil niet

Tweejarige kinderen zijn niet meer zo meegaand als éénjarigen. Op deze leeftijd gaan kinderen zichzelf ontdekken. Ze ontdekken dat ze ook iemand zijn. Aan dit ik-gevoel is een eigen wilgekoppeld. Het kind ontdekt dat je met woordjes zoals 'selluf doen' en 'nee' kunt bepalen wat je wilt. Alles moet opeens zelf. Vaak worden kinderen dan stout of koppig genoemd omdat ze tegen de wensen van de grote mensen ingaan. Toch is het belangrijk dat kinderen kunnen oefenen in het zelf doen en zelf bepalen. Het 'ik-gevoel' van het kind groeit daardoor en ook hun zelfvertrouwen.

Maar de drang naar 'selluf doen' kan grote vormen gaan aannemen.

Het kind kan het eten gaan weigeren: "Nee, ik wil niet". In het begin neem je de tijd ervoor en weet je het geduld op te brengen. Maar als het 'selluf doen' je niet uitkomt omdat er haast is, dan grijp je in. Voeren, proppen, dreigen en vleien werkt averechts: het eten wordt uitgespuugd of het geeft dagelijks tafereel tijdens het eten. Dit kan leiden tot bezorgdheid en een gespannen sfeer. Kinderen voelen heel goed aan hoe belangrijk

eten wordt gevonden. Ze zijn het middelpunt aan tafel omdat de ouders het peuterbord goed in de gaten houden. Maar het is beter om geen extra aandacht te geven en tafelscènes te vermijden. Het moeilijkst is eigenlijk dat je ervoor je zelf geen punt van maakt. Natuurlijk is het vervelend dat je voor niets je best hebt gedaan. Maar als je kind niet wil eten, dan eet het maar niet.



Een kind dat na een half uur weer honger heeft, zal moeten wachten tot etenstijd. Daar moet je de grenzen in aangeven, duidelijk in zijn. Als je eens toegeeft is dat geen teken van onmacht.

Hoofdzaak is dat je geen aandacht besteedt aan het weigeren of niet eten en je niet bezorgd toont. Hier is meestal geen reden voor.

## **Ik lust het niet**

Soms vindt een kind iets van de ene op de andere dag niet meer lekker. Het heeft geen zin om hier problemen over te maken. Een kind moet aan veel smaken wennen, geef het kind daarvoor de tijd en dring niet te veel en te lang aan. Als je aandringt op het moment dat het kind het niet lust, dan is de kans op een lastige eter later groter, omdat het kind er immers slechte herinneringen aan heeft.

## **Wisselende eetlust**

Kinderen hebben net als grote mensen soms meer honger en soms minder. Je zit zelf wel eens aan tafel met het gevoel dat je weinig trek hebt. Toch ben je niet ziek.

Bij een kind dat eens een keer minder honger heeft vraag je je misschien af of het kind zich misschien niet lekker voelt. Maar dit is niet het geval: het kind heeft gewoon geen honger. Als een kind rustig binnen heeft zitten spelen, is de behoefte aan eten veelal minder dan wanneer het buiten heeft gerend.

## **Opeens een lastige eter**

Je hebt alle fases van 'ik wil niet', 'een hapje voor mama, een hapje voor papa' gehad, totdat ook dit niet meer lukt. De volgende dag besteed je misschien extra aandacht aan het eten, ook dit lukt mogelijk niet. Dit kan op de zenuwen van de ouders werken. Belangrijk is dan te weten dat kinderen zoveel eten als ze nodig hebben.

## **Waarom eten peuters zo slecht**

De eetbehoefte bij kinderen tussen 1 en 4 jaar is minder als toen ze baby waren. Ze groeien in de peuterperiode ook minder dan in het 1e levensjaar en hebben dus minder behoefte aan eten.

Ook het eigen willetje komt sterker naar voren. Kinderen voelen wanneer ouders zich zorgen maken over het minder goed eten. Bedenk ook dat wanneer je nu het slechte eetgedrag steeds beloont (met een spelletje of een liedje met het kind), hij bij het braaf leegeten deze aandacht zal moeten missen. Met een gezellige aanpak blijft het kind liever een slechte eter. Een strenge aanpak geeft echter alleen verzet met als gevolg dat het kind niets meer eet.

## **Wat kun je nu doen?**

Zolang het kind levendig is en volop speelt is er geen reden om je ongerust te maken over de minder goede eetlust. Probeer -en dat is heel moeilijk- het eetprobleem van je af te zetten door nuchter en kalm te reageren;

- Zorg dat het kind niet te moe is voor het aan tafel gaat, de eetlust kan daardoor verminderen.
- Laat het kind helpen met het dekken van de tafel door zelf zijn bordje op tafel te laten zetten. Voor het kind wordt het dan leuker om aan tafel te gaan.
- Schep het kind niet te veel eten op het bord. Als het kind het bord niet leeg heeft, terwijl iedereen klaar is, ruim dan ook het bord van het kind af. Zeg daarbij: "Je hebt zeker niet zoveel honger". Geef dan toch een toetje. Zou je dit weigeren, dan schiet je het doel voorbij; het plezier in eten. Ook toetjes zijn gezond als je ze niet te zoet maakt, bijvoorbeeld fruit, yoghurt en vla.
- Zelf opscheppen is voor kinderen leuk. Varieer met schaaltes eten met stukjes wortel, macaroni, een gekookt ei of blaadjes sla. Dat nodigt uit om te eten.
- Geef je kind ook geen extra tussendoortje als het zijn eten heeft laten staan, bijvoorbeeld een soepstengel of een cracker. Het kind kan dan al snel in de gaten hebben, dat het iets in de plaats krijgt. Een lekker tussendoortje in plaats van eten.

- Ben je toch bezorgd over de slechte eetlust, schrijf dan eens op wat je kind op een dag naar binnen krijgt. Misschien ontdek je dat dit meer is dan je dacht.  
Dit lijstje kun je ook eens met de verpleegkundige Jeugdgezondheidszorg of de consultatiebureau-arts bespreken.
- Peuters kunnen best eens een maaltijd overslaan.

## **Grote eters**

Niet alle kinderen zijn kleine of slechte eters. Sommige kinderen eten graag en veel. Als ouders denk je dan al snel dat het kind te veel eet. Grote eetlust kan samenhangen met een periode van snelle groei of extra veel activiteiten van een beweeglijk kind.

*Opmerking: als in de tekst wordt gesproken over 'hij', dan kan natuurlijk ook 'zij' worden gelezen.*

Orbis Thuiszorg, de organisatie voor:

- Persoonsgebonden budget (PGB)
- Jeugdgezondheidszorg
- Verzorging
- Gespecialiseerde Thuisbegeleiding
- Verpleging
- Gespecialiseerde verpleging
- Transmurale zorgverlening
- Palliatieve Terminale Zorg
- Onplanbare zorg
- Voedingsvoorlichting en dieetadvisering
- Advies, Instructie en Voorlichting
- Verpleegartikelen en hulpmiddelen
- Gezondheidsvoorlichting (o.a. cursusaanbod)
- Personenalarmering

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Klantenservice van Orbis Thuiszorg  
Postbus 5

6130 AA Sittard

**Telefoon 088- 458 8888**

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

Orbis Thuiszorg is in het bezit van het ISO HKZ kwaliteitscertificaat.

