

# KLEUTERS & ETEN

Extra informatie na het eerste systematisch contactmoment



  
**Het CLB helpt.**

Vrij CLB Leuven  
[www.vclbleuven.be](http://www.vclbleuven.be)

# INHOUDS- TAFEL

**01** Introductie

**02** Moeilijke eters

Mijn kind eet selectief

Mijn kind eet onvoldoende


Opstandige etertjes



Geen brokjes eten

**03** Mijn kind heeft nooit genoeg

**04** Tot slot

**05** Meer weten?

Translate this document with 

Download the app:  
Apple Store:  Google Play: 

01

# Introductie

Van kinderen goede eters maken is een kwestie van veel geduld, goed humeur en volharding. Bij een aangename en rustige sfeer aan tafel zullen kinderen gemakkelijker eten.

In wat volgt zullen enkele uitdagingen rond eten worden opgesomd waarmee ouders van kleuters te maken kunnen krijgen. Er zullen telkens ook adviezen, tips en weetjes aan bod komen. Indien je nog meer wil weten, verwijzen we op het einde nog naar enkele nuttige websites en boeken.

02

# Moeilijke eters

## ● Mijn kind eet selectief



Periodes van kieskeurig eten zijn normaal voor elk kind. Als ouders is het belangrijk om geduldig te zijn en te zorgen voor een positieve eetomgeving.

Het kan nuttig zijn om nieuwe voedingsmiddelen geleidelijk aan te introduceren, positieve versterking te gebruiken, creatieve manieren te vinden om de presentatie van voedsel aantrekkelijker te maken, en het kind te betrekken bij het kiezen en bereiden van maaltijden. Laat je kind het zelf doen. Kinderen zullen sneller geneigd zijn voeding te accepteren wanneer ze die zelf kunnen nemen dan wanneer die wordt aangeboden.



**Maak variaties van hetgeen je kind lust. Lust het graag spaghetti saus? Mix er dan bv. eens een beetje spinazie onder...**

Geef je kind kleine porties en combineer favoriete en minder favoriete smaken. Zorg dat je kind een kleine hoeveelheid proeft van iets wat hij of zij niet graag eet voordat hij of zij meer mag eten van datgene hij of zij wel graag eet. Zo is je kind gemotiveerd om te proeven. Forceer niet maar blijf regelmatig dezelfde smaak aanbieden.





Denk niet te snel dat je kind iets niet lust. Meestal hebben kinderen ongeveer 10 tot 15 proefbeurten nodig vooraleer hun smaakpapillen gewend of vertrouwd zijn aan een onbekende smaak of textuur.

## ● Mijn kind eet onvoldoende



Een van de voornaamste redenen waarom we eten is honger. Geef je kind daarom de kans om honger te ervaren en naar het eten uit te kijken door je te houden aan drie maaltijden en twee tot drie geplande tussendoortjes per dag. Hierdoor kan je kind zijn/haar eetlust opbouwen en zal hij/zij meer genieten van het eten.

Geef je kind ook kleinere porties dan het gewoonlijk eet en vraag niet zelf of het meer wil. Het serveren van te grote porties kan leiden tot weigering, frustratie en een verminderde eetlust. Door een kleinere portie aan te bieden, geef je je kind de kans naar meer te verlangen, bij te vragen en trots te zijn dat het flink eet.



Buitenlucht en beweging stimuleren de eetlust en zijn bovendien belangrijk voor de algemene gezondheid en ontwikkeling van je kind. Plan dagelijks een wandeling of buitenspelletje in om zo de eetlust van je kind op natuurlijke wijze te stimuleren.



Geef je kind niet meer te drinken dan nodig is om de dorst te lessen en beperk het drinken vlak voor de maaltijd. Te veel drinken vult de maag, waardoor het de eetlust van je kind kan verminderen.



## ● Opstandige etertjes



Opstandig etertjes zijn een veelvoorkomende zorg waar veel ouders tegenaan lopen. Kinderen op kleuterleeftijd hebben vaak een sterke wil en kunnen weigeren bepaalde voedingsmiddelen te eten. Het kan voor veel frustratie zorgen bij ouders en verzorgers. Maak de regels die voor jou belangrijk zijn duidelijk aan je kind en hou je daar aan. Geef zo weinig mogelijk aandacht aan het negatieve gedrag van je kind, maar beloon wel de goede stapjes die het zet.

Laat je kind kiezen uit twee of drie gezonde opties. Dit zorgt ervoor dat je kind meer controle heeft over de situatie en dit kan helpen om de kans te vergroten dat het gemotiveerd wordt om te eten.



## ● Geen brokjes eten



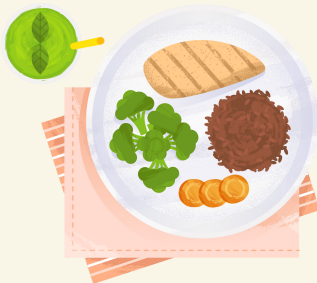
Een van de redenen waarom brokjes leren eten voor sommige kinderen moeilijk kan zijn, is omdat het een compleet nieuwe ervaring is en het kind zich niet zeker voelt over het controle hebben over het voedsel in zijn of haar mond. Het kan ook angst voor verslikking veroorzaken. Het is daarom belangrijk om hapklare stukjes aan te bieden. Dit geeft het kind de mogelijkheid om op een veilige manier meer controle te hebben over het voedsel dat ze aanraken, vastpakken en in hun mond steken. Door te oefenen met het vasthouden en oprapen van voedsel, bouwen kinderen zelfvertrouwen op die nodig is om brokjes te leren eten.

Daarnaast is het belangrijk om voedsel aan te bieden in de juiste grootte en textuur voor hun leeftijd en ontwikkelingsfase, zodat het kind kan wennen aan steeds grotere stukjes voedsel naarmate het zich ontwikkelt.

Sommige kinderen kunnen moeite hebben met het gevoel van brokjes in hun mond of op hun tong. Ze verdragen dit moeilijk. Dit kan het eten van vast voedsel verhinderen. Om deze kinderen te helpen, is het raadzaam om hen langzaam en geleidelijk aan verschillende prikkels bloot te stellen, zodat ze kunnen wennen aan de verschillende textuur- en smaakervaringen van vast voedsel. Dit kan worden gedaan door stapsgewijs verschillende voedseltexturen aan te bieden, te beginnen met zacht voedsel en geleidelijk over te gaan op brokjes van verschillende grootte en consistentie. Ook kan je het gebruik van hun zintuigen tijdens het eetproces aanmoedigen.



Zorg als ouder dat je kind alle zintuigen gebruikt in het dagelijks leven. Laat je kind spelen met zand en ruiken aan voorwerpen in de badkamer en keuken. Laat je kind ook het eten met al zijn zintuigen (kijken, ruiken, voelen, proeven) onderzoeken.



03

## Mijn kind heeft nooit genoeg

Kleuters kunnen hun energiebehoefte zelf reguleren. Als zorgfiguur ben je verantwoordelijk voor wat en wanneer het kind eet, het kind beslist of en hoeveel het eet. Respecteer zijn autonomie hierin. Kleuters laten zich beïnvloeden door portiegrootte. Kleuters eten meer als er grotere porties zijn en minder als er kleinere porties zijn. Voorzie daarom grotere porties van groenten en fruit, en kleinere porties van niet-noodzakelijke voedingsmiddelen. Laat je kind zelf opscheppen, maar begeleid het hierbij. Zeg bijvoorbeeld: "Neem nu één lepel en je kan nog één opscheppen als je nadien nog honger hebt."



04

## Tot slot

Indien lengte en gewicht goed in verhouding zijn, dient het eten geen machtsstrijd te worden. Wanneer je kind niet wil eten, is het beter om geen ongerustheid te laten blijken en om niet boos te worden. Niet eten is immers een ideaal middel om de aandacht te trekken.

Wanneer je toch vermoedt dat je kind niet voldoende of niet gevarieerd genoeg eet om optimaal te groeien en ontwikkelen, is het raadzaam om enkele dagen een eetdagboek bij te houden en dit te bespreken met een arts of diëtist.



# Meer weten?

Als je meer wil weten, vind je hieronder onze bronnen, alsook nuttig en interessant materiaal over kleuters en eten waarin je je kan verdiepen:

## Websites

- [Eetexpert](#)
- [Voedingsinformatiecentrum](#)
- [Vlaams Instituut Gezond Leven](#)
- [Kind & Gezin](#); thema voeding

## Boeken/Brochures/Bronnen

- [Proefpas](#) (voor de proefkampioen)
- Ik lust dat niet - aan tafel met een moeilijke eter (De Beule, 2021)
- Groeiwijzer - smaakontwikkeling en eetgedrag (Eetexpert vzw, 2015)

## Prentenboeken

- Jules heeft honger (Berebrouckx, 2012)
- Lekkerbek Violet (Gillet & Gilboux, 2007)
- Broccoli in mijn ijs! (MacKenzie, 2017)
- Thijs lust geen ijs (Maris, 2021)

Liever een gesprek? Weet dat je altijd terecht kunt bij het [CLB](#) of andere instanties.

- [Gesprek met een CLB-medewerker](#)
- [CLB chat](#)
- [Opvoedingslijn](#)
- [Huis van het Kind](#)

