kind dan langzamer.

4. Haal niet allerlei lekkere dingen in huis die weinig voedingswaarde hebben en die uw kind in verleiding kunnen brengen.
5. Zorg dat de voeding goed van samenstelling is en beperk het gebruik van vetrijke en suikerrijke producten.

Meer informatie

Als u nog vragen heeft met betrekking tot de eetproblemen van uw kind, kunt u contact opnemen met de jeugdarts of -verpleegkundige van de GGD. U kunt ook terecht op onze website, www.ggdhvb.nl of www.ggdwestbrabant.nl.

Colofon

Uitgever: GGD West-Brabant en
GGD Hart voor Brabant
Datum: oktober 2009
Opmaak: Graphiset bv
Oplage: 3000

GGD West-Brabant
Postbus 3369
4800 DJ Breda
T (076) 528 20 00
I www.ggdwestbrabant.nl

GGD Hart voor Brabant
Postbus 3166
5203 DD 's-Hertogenbosch
T 0900 463 64 43 (lokaal tarief)
I www.ggdhvb.nl

Lastige eters

Lastige eters

Lastige eters, we kennen ze allemaal. Als ouder heeft u te maken met de dagelijkse eetpraktijken van uw kinderen: ze eten veel, weinig of precies goed. In deze folder geven we u tips om eetproblemen met uw kinderen aan te pakken. Niet in de trant van 'zo moet het', maar 'zo kan het ook'.

Wat is nu veel of weinig eten?

Zeker is dat 'veel' en 'weinig' moeilijke woorden zijn om een hoeveelheid aan te geven. Wat de een 'veel' noemt, noemt de ander 'weinig'. Trouwens, het ene kind heeft ook meer nodig dan het andere, omdat het bijvoorbeeld meer energie verbruikt of sneller groeit. U moet zelf bekijken, al dan niet in overleg met de jeugdarts of sociaal-verpleegkundige, welke adviezen in de situatie van uw kind het meest geschikt zijn. Zeker als er sprake is van een onder- of overgewicht.

Enkele algemene tips

- Zorg voor vaste eettijden, voldoende tijd en een ontspannen sfeer aan tafel. Dit kan de maaltijden tot een plezierig samenzijn maken en de spijsvertering bevorderen. Ga daarom niet voor de televisie zitten eten en zet de televisie ook niet op de achtergrond aan.
- Variatie in de samenstelling van maaltijden is belangrijk. Niet alleen voor de gezondheid, maar ook om de dagelijks terugkerende maaltijden niet tot iets eentonigs te maken. Bovendien moeten kinderen sommige dingen leren eten. Hield u vroeger van witlof of spruitjes?

Tips voor 'weinig-eters'

1. Besteed er niet teveel aandacht aan, als uw kind niet wil eten. U houdt er zelf een slecht humeur aan over. Probeer wel de oorzaak op te sporen:
   - Is er iets akeligs gebeurd?
   - Voelt uw kind zich niet lekker of is het moe?
   - Wilt uw kind de aandacht trekken van vader of moeder, bijvoorbeeld als er een broertje of zusje bijgekomen is?
   - Heeft het al veel tussendoortjes gegeten, zoals kinderkoeken, chocomel, yoghurtdrank, snoep en limonade?
   - Heeft het veel te vertellen?
   - Is uw kind gewoon in de nee-periode en wil het niets?
2. Moedig wel aan maar dwing niet om te eten. Maak van het eten geen machtsstrijd: u voelt zich misschien de baas in huis, maar uw kind voelt zich de baas over zijn eigen buik.
3. Wilt uw kind niet eten, zet het dan toch aan tafel met een leeg bord en bestek. Na een paar keer gaat uw kind zelf om eten vragen.
4. Geef geen grote porties. Daar ziet een moeilijke eter letterlijk als een berg tegenop.
5. Laat uw kind zelf eens opscheppen, ook de borden van de andere gezinsleden. Hierdoor betrekt u uw kind meer bij de maaltijd.
6. Laat uw kind eens kiezen uit een aantal gezonde dingen op tafel. Maak dus niet alleen éénpansgerechten. Hiermee bevordert u niet de smaakontwikkeling van uw kind. Uw kind moet alles leren eten, met name groenten en fruit. Begin met kleine beetjes. Als er méér is waar kinderen uit kunnen kiezen, worden ze minder gedwongen om dingen te eten die ze niet lusten. Daardoor zullen ze straks gemakkelijker gaan eten.
7. Kies halfvolle melkproducten. Deze remmen de eetlust minder. Laat om die reden ook het voorgerecht (bijvoorbeeld soep) eens vervallen. Dit bevat naar verhouding minder voedingswaarde, maar het vult wel erg.
8. Kies zure gerechten, deze bevorderen de spijsvertering. Bij de broodmaaltijd karnemelk of yoghurt en kwark, zure zult enz. als beleg. Bij de warme maaltijd zure groenten (bietjes, sla, zuurkool) of als nagerecht yoghurt, appel, sinaasappel.
9. Als een kind niet wil eten, geef hem dan niet bij het eerste hongergevoel (bijvoorbeeld een half uur na de maaltijd) snoep of koek om zijn maag te vullen.
10. Een wandeling of buiten spelen bevordert de eetlust.
11. Bij warm weer is het beter in plaats van frisdranken iets zouts te geven. Bijvoorbeeld bouillon. In frisdranken zit (teveel) suiker, wat de eetlust weer weg neemt.

Tips voor 'veel-eters'

1. Kies voor uw kind vaste tijdstippen om te eten, te drinken en te snoepen. Dit is om 'automatische tussendoortjes' te voorkomen.
2. Leer uw kind tijd te nemen voor het eten: kleine hapjes en goed kauwen. Hierdoor krijg je eerder een vol gevoel in je maag.
3. Geef in plaats van eenmaal een flinke portie, tweemaal een kleine hoeveelheid. Waarschijnlijk eet uw