

## “Eerst nog wat eten,” zei likkepot

Om te groeien en gezond te blijven, moeten kinderen goed eten. Een kind dat slecht eet, wekt bij zijn ouders dan ook al gauw ongerustheid en zelfs ergernis op. Vanaf het eerste levensjaar went het kind ook aan bittere en zure voedingsmiddelen en ontwikkelt duidelijke smaakvoorkeuren. Het is dan ook niet verwonderlijk dat peuters kieskeurig worden en dan de meeste gevechten beginnen aan tafel.

Je zoon of dochter is verantwoordelijk voor hoeveel hij/zij eet en of hij/zij al dan niet eet, de ouder bepaalt wàt er gegeten wordt en op welke manier het wordt voorgeschoteld.

## Wat kan je doen?

### 1. Een nieuwe smaak is niet meteen raak

De smaak van een kind is in ontwikkeling. Zelfs de smaak van volwassenen evolueert nog voortdurend. Eén maal geen boontjes lusten, betekent niet dat het kind nooit boontjes zal willen eten. Pas na gemiddeld acht tot tien keren proeven, herkennen en waarderen kinderen een nieuwe smaak. Laat ze af en toe opnieuw bepaalde voedingsmiddelen proeven, eventueel in een andere vorm.

Combineer weinig geliefde producten met eten waar ze wel dol op zijn zoals appelmoes of ander fruit, worteltjes, spaghetti, lasagne en pizza.

Leer een kind dat het niet alles moet opeten van wat het echt niet lekker vindt. Geef echter wel aan dat het altijd moet proeven van wat er op tafel komt, minstens één hapje.

### 2. Liever geen straf of extra beloning

Breng kinderen van bij de start goede eet- en tafelmanieren bij. Dat doe je door duidelijke afspraken te maken en deze met je kinderen te delen. Benoem ook het gewenste gedrag, maar vermijd het geven van een straf of extra beloning. Zo versterk je de indruk dat groenten niet lekker zijn en een koekje bijvoorbeeld wel.

Eet een kind zijn bord niet leeg, schenk er dan niet al te veel aandacht aan en ruim de tafel gewoon af. Wil je kind kort na de maaltijd iets eten (een koekje, een snoepje) omdat het nog honger heeft, wees dan kordaat en laat het wachten tot het volgende normale eetmoment.

### 3. Als ouder bepaal je

Het kind moet niet bepalen wat er op tafel komt. Het mag wel zelf beslissen hoeveel het eet. Zo behoudt het kind het aangeboren gevoel om zijn voedselinname af te stemmen op zijn behoefte.

Het is dus de verantwoordelijkheid van de ouders om de kinderen een evenwichtige en gevarieerde voeding aan te bieden. Dat betekent niet dat de kinderen geen inspraak mogen hebben in wat op tafel komt. Laat ze bijvoorbeeld kiezen tussen twee soorten vlees of voor de manier waarop de groenten worden bereid (bv. met of zonder melksaus). De ouders moeten wel duidelijke grenzen aangeven (bv. vandaag spinazie of spruitjes).

## Meer weten over opvoeden?

Surf naar de website [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be)