



IJsselland

en probeer er verder geen aandacht aan te schenken.

Geef het kind niet iets anders

Als uw kind tijdens de maaltijd niet of nauwelijks gegeten heeft, geef het dan kort daarna niets anders omdat het nog zo'n honger heeft. Dus niet toch maar een boterham, een toetje, een koek, of een bakje chips. Bij de volgende maaltijd is er immers weer een gelegenheid om goed te eten.

Geef zelf het goede voorbeeld

Geef het goede voorbeeld als het gaat om alles leren eten wat de pot schaft. Begin er niet aan om aparte potjes te koken. Vindt uw kind iets echt niet lekker, geef dan niet veel maar wel iets (bijvoorbeeld drie spruitjes).

Betrek het kind actief bij de maaltijd

Laat uw kind bijvoorbeeld meehelpen een weekmenu samen te stellen, boodschappen doen enzovoort.

Tot slot

In uitzonderingsgevallen kan een kind hardnekkig eten blijven weigeren. Het is dan goed met een arts te overleggen of er andere maatregelen nodig zijn.

Colofon

GGD IJsselland: samen werken aan gezondheid

De Gemeenschappelijke Gezondheidsdienst (GGD) bewaakt, beschermt, bevordert de gezondheid van 430.000 inwoners in twaalf gemeenten in de regio IJsselland.

De GGD IJsselland is het centrale punt waar bewoners, gemeenten en samenwerkingspartners terecht kunnen met al hun vragen en vraagstukken op het gebied van de openbare gezondheidszorg.

Heeft u nog vragen, wilt u een advies of meer informatie over voeding en eetgewoonten, of andere gezondheidsonderwerpen? Van maandag tot en met vrijdag kunt u bellen met een medewerker van de jeugdgezondheidszorg van GGD IJsselland.

Uitgever: GGD IJsselland

Vormgeving/opmaak: De Code, 's-Hertogenbosch

GGD IJsselland

Zeven Alleetjes 1, 8011 CV Zwolle

Postbus 1453, 8001 BL Zwolle

T (038) 428 15 00

F (038) 428 15 09

E info@ggdijsselland.nl

I www.ggdijsselland.nl



IJsselland

Eten een probleem?

Informatie voor ouders/verzorgers van kinderen tot 12 jaar

Lastige eters

Veel kinderen hebben een periode waarin zij niet goed eten. Vaak is dat tussen het tweede en het vierde jaar, soms iets langer. Slecht eten gaat meestal na verloop van tijd weer over. Toch kunt u als ouder/verzorger vragen hebben over het eten van uw kind. In deze folder vindt u een aantal antwoorden en tips.

Reden tot ongerustheid?

Als uw kind langere tijd slecht eet, gaat u zich misschien ongerust maken. Wellicht bent u bang dat uw kind te weinig voedingsstoffen en vitamines binnen krijgt om goed te groeien en gezond te blijven. Toch eet een kind meestal wel wat het nodig heeft om goed te kunnen groeien, ook al lijkt dat heel weinig.

De warme maaltijd geeft vaak de meeste problemen. Veel jonge kinderen vinden de warme maaltijd gewoon niet lekker; ze eten met lange tanden. Met twee gezonde brood-

maaltijden (melkproducten, bruin brood of pap, hartig beleg en fruit) krijgt het kind eigenlijk al voldoende voedingsstoffen binnen. Een derde (warme) maaltijd hoort er natuurlijk bij. Maar als het kind hiervan slechts weinig eet, hoeft dat geen probleem te zijn.

Als u zich toch zorgen maakt of uw kind voldoende voedingsstoffen binnen krijgt kunt u eventueel multi-vitaminepillen voor kinderen geven.

Aandacht trekken

Wanneer een kind niet wil eten kan hem of haar iets dwars zitten.

Hij of zij voelt zich bijvoorbeeld niet lekker of er is iets vervelends op school gebeurd. Probeer er achter te komen wat er aan de hand is en besteed daar aandacht aan. Niet willen eten kan ook een vorm van aandacht vragen zijn. Als uw kind niet eet, bent u als ouder/verzorger vaak extra met het kind bezig. Bijvoorbeeld door het te voeren of het - soms met een spelletje - te dwingen het bord leeg te eten. Door deze aandacht te geven beloont u eigenlijk het slechte eten.

Op deze manier stimuleert u het kind om met het slechte eetgedrag door te gaan.

Tips voor ouders/verzorgers

Zorg dat het kind echt trek heeft

Geef uw kind minimaal een uur voor de maaltijd niets te eten en niet teveel te drinken. Een glas

melk of een koek kan er al voor zorgen dat uw kind zich 'vol' voelt en daarom weinig zin heeft in de maaltijd.

Eet op vaste tijden en eet niet te laat

Zorg voor regelmaat in de maaltijden, dus vaste eettijden. Eet 's avonds niet te laat. Jonge kinderen zijn dan, na een dag school en spelen, moe. Ze zullen dan weinig eten. Tussen de middag warm eten in plaats van 's avonds, kan soms een verbetering geven van het eetprobleem.

Geef niet te grote porties

Schep een kind niet te veel eten op. Bij een groot bord vol eten denkt het kind al van te voren: dat kan ik nooit op. Geef liever een kleine portie, bijvoorbeeld op een kleiner bordje. Beloon uw kind als het bord leeg is. Bijvoorbeeld door na het eten een spelletje te doen. Belonen werkt vaak beter dan straffen. Ook kunt u uw kind (als het al wat ouder is) zelf laten opscheppen. Dan geldt de voorwaarde: wat je opschept moet je opeten.

Maak het gezellig aan tafel

Laat uw kind niet voor de televisie eten, maar ga samen aan een gezellig gedekte tafel zitten. Praat tijdens de maaltijden over onderwerpen die voor iedereen leuk en interessant zijn.

Laat het kind niet te lang aan tafel zitten

Als voor de andere leden van het gezin de maaltijd is afgelopen, dan geldt dat ook voor de slechte eter. Als het kind niets of weinig heeft gegeten, stop dan

