

*Beste ouders,*

*Om te groeien en gezond te blijven moeten kinderen goed eten. Een kind dat slecht eet wekt vlug ongerustheid en ergernis op. Nochtans is de eetlust van een kind niet altijd even groot. Soms heeft het veel honger, soms net heel weinig. Als een kind gedurende een periode weinig eet, moet u zich niet meteen zorgen maken.*

*Eten moet een gezellig moment zijn voor het hele gezin. Laat de sfeer niet verzuren door een slechte eter aan tafel. In deze folder geven wij u tips om een moeilijke eter succesvol aan te pakken.*

*Katrien Becq*

*Kinderpsycholoog*

Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. 03 285 20 00  
fax 03 239 23 23

Sint-Jozef  
Molenstraat 19  
2640 Mortsel  
tel. 03 444 12 11  
fax 03 444 13 11

[www.st-vincentius.be](http://www.st-vincentius.be)  
GasthuisZusters Antwerpen

E225 - © SV-PD 22.01.2008

*Sint-Vincentius  
Sint-Jozef*  
GZA . Ziekenhuizen



## De moeilijke eter

patiënteninformatie

## Zorg voor duidelijke regels

Ouders moeten aan hetzelfde zeel trekken. Ze moeten het onderling eens zijn over wat ze van het kind verlangen. De ouders bepalen wat en hoe er gegeten wordt en het kind mag kiezen hoeveel. Zorg voor gezonde en gevarieerde voeding. Maak ook goede afspraken met het kind en hou u er aan. Spreek bijvoorbeeld af met uw kind dat weinig of niet eten mag, maar dat het pas opnieuw eten krijgt bij de volgende maaltijd.

## Zorg voor regelmaat

Eet op vaste tijdstippen en met het hele gezin. Zorg ervoor dat u niet te laat eet want kinderen eten niet goed als ze moe zijn. Maak drie hoofdmaaltijden per dag en plan verschillende gezonde tussendoortjes zodat er nooit meer dan 2 à 3 uur tussen twee voedingsmomenten zit. Buiten deze tijdstippen wordt er niet gegeten. Eten en drinken gebeuren altijd aan tafel en bij voorkeur op dezelfde plaats.

## Zorg voor een leuke sfeer aan tafel

Leer uw kind goede tafelmanieren en respecteer ze ook. Geef uw kind aangepast bestek en servies. Schep geen te grote porties op en snij alles op hapgrootte. Het is voor een kind veel leuker om bij te kunnen vragen dan om een bordje niet leeg te krijgen. Zorg voor rust en gezelligheid. TV kijken of spelen gaan niet samen met eten. Van een kind van twee jaar kan je echter niet verwachten dat het lang aan tafel blijft zitten. Hou de maaltijd kort.

## Eén hapje om te proeven

Kinderen houden niet van eten dat ze niet kennen. Om dit tegen te gaan stellen we de regel “één hapje om te proeven”. Zo kan uw kind nieuwe smaken gewoon worden. Als een kind eten uitspuugt, letten we daar verder niet op. We moedigen het aan als het iets heeft willen proeven dat het nog niet kende. Ouders moeten hierbij natuurlijk zelf het goede voorbeeld geven.

## Maak van eten geen “twistpunt”

Een gezond kind zal zich niet uithongeren. Oefen geen macht uit om uw kind te doen eten. Voor een kind dat zijn willetje wil doordrijven is de maaltijd een zeer geschikt moment. Besteed niet te veel aandacht aan zijn weigering. Ruim de tafel af zonder commentaar. Het spreekt voor zich dat het kind geen dessert of wat anders krijgt tot het volgende gezond tussendoortje of tot de volgende maaltijd. Als al deze afspraken voor iedereen duidelijk zijn en gerespecteerd worden, zal samen eten weer gezellig en prettig worden. Een moment bij uitstek voor ouders en kinderen om ervaringen en gedachten uit te wisselen.

## Wat als uw kind nog altijd niet wil eten ?

Zoek naar de oorzaak. Misschien krijgt uw kind te veel tussendoortjes of drinkt het frisdranken die de eetlust remmen zoals, limonade, cola, chocomelk of roze melkdrankjes...

Als de eetproblemen blijven bestaan, neem dan contact op met een professionele hulpverlener. Deze zal samen met u naar de oorzaken zoeken en een aanpak uitstippelen.

Hieronder vindt u de gegevens van de kinderpsycholoog van Sint-Vincentius, waar u vrijblijvend om meer informatie terecht kan.

Katrien Becq  
03 285 22 91

Maandag van 13.30 tot 17.30 uur  
Dinsdag van 9.00 tot 13.00 uur  
Woensdag van 9.00 tot 13.00 uur  
Donderdag van 13.30 tot 17.30 uur  
Vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur