

Krijgt uw peuter wel genoeg binnen?

Inleiding

Baby's groeien het eerste jaar erg veel, zo'n 25 cm en ze nemen ongeveer 7 kg in gewicht toe. Na de eerste verjaardag gaat het kind meestal lopen, op ondernemingstocht, brabbelen, spelen, enz. Dit kost natuurlijk energie. Veel ouders denken dat kinderen dan ook extra moeten eten, maar dat is niet zo. In het begin kreeg de baby alleen maar melk, daarna veel meer vast voedsel, eet het met de pot mee. Omdat vast voedsel veel compacter is, levert het meer energie. Bovendien groeien de kinderen in deze leeftijdsfase veel minder snel, waardoor ze ook minder energie hoeven te gebruiken. Per jaar groeit het kind nu 8 à 10 cm en ongeveer 2 kilo.

Ook de eigen wil gaat zich ontwikkelen. Een kind van een jaar moet nog geholpen worden met eten, maar wil misschien juist ook al iets zelf doen, vaak met veel geknoei. Het eigen willetje kan menigeen parten spelen aan tafel. Meestal is het geen kwade opzet als een kind niet wil eten en vertikt z'n mond open te doen, maar gaat het om het verkennen van de grenzen.

Belangrijke Aandachtspunten

- Eet zoveel mogelijk op vaste tijden, zodat een kind aan deze tijden kan wennen en ook daadwerkelijk trek kan hebben.
- Schep het bord niet te vol. Liever een complimentje maken over een beperkt aantal hapjes en het bord leegeten, dan mopperen dat het eten nog niet op is. De meeste kinderen zijn er ook trots op als het bord leeg is. Bijvragen of -scheppen kan altijd!
- Laat het kind niet teveel drinken tussendoor: 1x drinken bij of na elke maaltijd en 1x tussen de maaltijden door. Wanneer een kind teveel drinkt, kan dit de maaltijd in de weg zitten.
- Laat het kind niet teveel snoepen of tussendoortjes nemen. Probeer daarover zo snel mogelijk een afspraak te maken of een "beleid" in te voeren. Denk daarbij ook aan chips, koek, yoghurtranken, enz.
- Overschat de eetlust van het kind niet. Relatief gezien heeft een kind een kleine maag, is snel gevuld en voelt het voor een kind zeker niet prettig wanneer de maag te vol zit.
- Laat het kind meehelpen bij de bereiding als het daar zin in heeft.
- Geef het kind de kans zelf te leren eten, vaak met veel geknoei. Een stuk plastic onder de stoel biedt uitkomst, met twee lepels eten ook, één door de ouder bediend, de ander door het kind zelf.
- Wees consequent, beide ouders/verzorgers! Een kind weet het meestal feilloos uit te buiten wanneer het bij de één wat meer mag dan bij de ander.
- Indien een half uur na de maaltijd melding wordt gemaakt van honger, probeer dit dan te negeren en gewoon te wachten tot de volgende etenstijd. Een kind zal het een volgende keer namelijk weer precies zo proberen wat voor elkaar te krijgen.
- Zorg voor variatie. Enerzijds omdat er dan verschillende voedingsstoffen, vitamines en mineralen aan bod komen, anderzijds omdat het eten dan niet gaat vervelen.
- Spreek een bepaalde tijd af dat het eten opgediend wordt en gegeten kan worden. Koud eten

nodigt echt niet uit tot eten, een opgekrulde, uitgedroogde boterham die de hele ochtend staat ook niet.

- Probeer de aandacht bij het eten te houden. Teveel prikkels tijdens het eten, zoals tv kijken, leidt af en de concentratie voor het eten neemt af.
- Soms helpt het, het tijdstip van eten iets te verleggen, omdat laat in de middag een kind erg moe kan zijn en het daardoor niet wil eten.
- Wanneer een kind ziek is of ziek dreigt te worden, zal het ook minder eten, soms zelfs niets. Dit is van voorbijgaande aard, een kind haalt dit vaak dubbel en dwars in wanneer het weer beter is. Tijdens ziekte is voldoende drinken wel belangrijk.
- Nieuwe smaakjes kosten sommige kinderen twee tot drie weken van gewenning. Gun ze ook de kans, blijf nieuw voedsel proberen, maar niet te lang achter elkaar.
- Geef zelf het goede voorbeeld. Wanneer er in een gezin geen fruit wordt gegeten, kun je dat van het kind ook niet verwachten.
- Soms helpt het een vierde maaltijd in te lassen (bouillon, yoghurt of een boterham, cracker of rijstwafel). Sommige kinderen eten beter wanneer ze om 12 uur warm eten krijgen. Dit moet natuurlijk wel praktisch haalbaar zijn voor de ouder/verzorger. Vlug even een potje geven, biedt niet de juiste oplossing.
- Een streng verbod op snoepen helpt niet, werkt juist averechts. Probeer een rechtlijnig beleid daarin aan te houden.
- Lang tafelen is geen uitkomst voor kleine kinderen, een kwartiertje tot half uur aan tafel zitten is al moeilijk genoeg. Soms is het handig het kind de gelegenheid te geven tussendoor even van tafel te gaan en daarna gezamenlijk het toetje te gebruiken, waarvoor het kind dan weer aan tafel plaatsneemt.
- Laat af en toe kiezen wat er wordt gegeten. Laat het kind bijv. kiezen uit 2 verschillende soorten groenten.
- Probeer met het kind af te spreken dat het bijvoorbeeld 3 groenten soorten niet hoeft te eten/te lusten, maar van de andere toch echt een hapje neemt.
- Gebruik weinig alternatieven ter vervanging van iets wat het kind niet lust, dus bijv. geen warme maaltijd gaan vervangen door een boterham of limonade i.p.v. fruit geven.
- Indien het bord niet wordt leeggegeten, dreig dan niet met het weglaten van het toetje. Je suggereert daar namelijk mee dat het warme eten niet lekker is en het toetje is daarop de beloning.
- Een kind kan ook moeite hebben met kiezen. Is het aanbod te groot, kiest het voor het ene beleg en was het toch lekkerder geweest wanneer de andere soort op het brood zat. Probeer daarin ook een beperkte keuze per keer te geven.