

Als je kleinkind niet wil eten

‘Nee... lust ik niet!’

Daar zit u dan, gezellig aan de maaltijd met uw kleinzoon van drie. U heeft extra lekker gekookt en scheidt zijn bord flink vol. Maar dan betreft zijn gezichtje. “Lust ik niet...” Wat u ook probeert, uw kleinzoon klemt zijn kaken op elkaar. Aan het eind van de maaltijd zijn er niet meer dan twee sperziebonen en een aardappelkruidel naar binnen gegaan. Frustrerend, want u wilt zo graag dat uw kleinkind goed eet. Wat nu?

Om u gelijk maar gerust te stellen: uw kleinzoon is bepaald geen uitzondering! Zeker een kwart tot de helft van de peuters en kleuters zijn lastige eters; ze eten muizenhapjes, knoeien met het eten en vinden alles ‘vies’. Zelfs schoolgaande kinderen hebben er soms nog moeite mee om hun bord leeg te eten. Zo lang een kind normaal groeit, er goed uitziet en actief is, is een slechte eetlust niet iets om je grote zorgen over te maken, zelfs als dat langere tijd duurt. Na het eerste levensjaar groeit een kind minder snel dan toen hij een baby was. Logisch dus dat ook de eetlust minder wordt. Per kind is de eetbehoefte verschillend en een kind voelt zelf goed aan wat hij nodig heeft. En dat is niet elke dag evenveel. Als een kind moe is of niet fit, of als hem iets dwarszit, zal hij ook minder willen eten. Net zoals volwassenen eigenlijk. In die gevallen is het wel goed om na te gaan wat er werkelijk speelt en daar aandacht aan te geven. Bij echte twijfel over de gezondheid van een kind is een bezoekje aan de huisarts natuurlijk wel aan te raden.

Ik ben twee en ik zeg nee

Vaak is er niet echt een aanwijsbare oorzaak waardoor een kind amper eet. Het feit dat peuters hun eigen willetje ontdekken, kan een rol spelen. Een tweejarige realiseert zich dat hij met het woordje ‘nee’ behoorlijk veel macht heeft. Hij maakt daar de hele dag door, ook tijdens de maaltijd, gebruik van. Hoe dan ook, ouders en ook grootouders kunnen af en toe moedeloos worden van de eeuwige strijd aan tafel. Toch ligt een oplossing van het probleem er juist in om niet toe te laten dat er strijd ontstaat. De sleutel: hou het gezellig!

Samen eten in ontspannen sfeer

Gezonde eetgewoontes beginnen met variatie en regelmaat. Dat betekent dat we verschillende dingen eten en drinken en dat we daar vaste tijden voor kiezen: drie hoofdmaaltijden en maximaal vier tussendoortjes, op vaste momenten. Laat een kind niet teveel snoepen en drinken vlak voor het eten – wees sowieso matig in de hoeveelheden tussendoortjes die u geeft. Peuters en kleuters hebben kleine maagjes en zijn snel verzadigd. Eet niet te laat op de dag – een kind dat moe is, eet minder. Samen eten moet een fijne bezigheid zijn, geen beladen moment. Zorg voor een ontspannen sfeer tijdens de maaltijden: eet gezamenlijk aan een gezellig gedekte tafel, zonder afleidende factoren zoals tv of (computer)spelletjes. Schep kleine, overzichtelijke porties op, in hapklare stukjes gesneden. Het is leuker voor een kind om te mogen vragen om een nieuwe portie dan om tegen een berg eten aan te moeten kijken. Goed voorbeeld doet goed volgen: eet zelf ook van alles wat. Houd in gedachten dat u bepaalt wat en wanneer uw kleinkind eet, maar dat het kind zelf bepaalt hoeveel het eet.

Geen machtsstrijd

Maak er geen groot probleem van als uw kleinkind niet wil eten en maak er zeker geen machtsstrijd van. Opdringen, voeren of dreigen heeft geen nut, het maakt het probleem alleen maar groter en een kind kan er een ongezonde relatie met voedsel door ontwikkelen. Laat de maaltijd niet te lang duren, hooguit een kwartier tot twintig minuten. Heeft uw kleinkind zijn bord niet leeg als iedereen klaar is? Het is het beste om het bordje gewoon weg te halen, zonder commentaar. Volgende keer beter, is de boodschap. Geef er niets anders voor in de plaats. Hoe minder u aandacht geeft aan het probleem, hoe minder u het gedrag van niet-eten stimuleert. Gebruik eten niet als straf of beloning. Bied gewoon een toetje aan, ook al is er weinig tot niets gegeten. Geef het kind geen extra tussendoortjes. Een kind kan best een maaltijd overslaan en zal des te meer trek hebben bij de volgende maaltijd. Zorg er wel voor dat hij voldoende drinkt. Smakelijk eten!

Kader: Zo wordt eten weer plezierig!

- Laat een kind in de winkel zelf eens kiezen welke groente hij wil eten en laat hem meehelpen in de keuken en met tafel dekken. Als hij betrokken is bij de voorbereidingen van de maaltijd, kan dat zijn interesse voor het eten stimuleren.
- Veel kinderen vinden rauwe groente lekkerder dan gekookte. Stop kinderen tijdens het koken eens een rauw worteltje, een tomaatje of een stukje komkommer toe. Zo krijgen ze ongemerkt al heel wat vitamines binnen. Ook als tussendoortje is rauwkost prima geschikt.
- Lust een kind een bepaalde groente niet? Ga niet apart iets anders koken, maar stimuleer het kind om op z'n minst een hapje te proeven. Blijf gevarieerd voedsel aanbieden, ook groente die hij niet lust. Een kind heeft tijd nodig om aan een smaak te wennen.
- Wees een creatieve kok! Gruwt uw kleinkind van gekookte andijvie, verwerk dat dan eens rauw in een stampot. Ook voor vlees zijn er lekkere vervangers, zoals tahoe, tempé, ei of vis.
- Beloon een kind niet als hij zijn groenten opeet, want dan suggereert u dat groenten niet lekker zijn. Wel doen: een kind een pluim geven als hij bijvoorbeeld netjes aan tafel heeft gezeten en zich goed heeft gedragen.

Kader: Gezond eten: wat heeft een kind van 1-4 jaar nodig?

Een kind heeft verschillende voedingsstoffen nodig. Daarom moet het elke dag iets eten uit alle soorten basisvoeding uit onderstaande lijst. De hoeveelheden zijn gemiddelden; het ene kind heeft meer nodig dan het andere.

- 2-3 sneetjes volkoren of bruin brood met zachte margarine
- ½ plak kaas voor op brood
- ½ plak vleeswaren voor op brood
- 2-3 bekertjes melk(producten, 300 ml in totaal)
- 1-2 maal fruit, 150 gram in totaal
- 1-2 stuks aardappels (50-100 gram) of 1-2 opscheplepels rijst/pasta/peulvruchten (50-100 gram)
- 1-2 opscheplepels groente (50-100 gram)

- 50 gram vlees, vis, ei of vleesvervanger, klaargemaakt in olie of zachte margarine uit een fles
- ¾ liter drinken (incl. 300 ml melk)

Kader: Volgens haar moeder Nanda lust Emma (4 ½) al van jongs af aan 'niks'. Vanaf het moment dat ze haar eerste groentehapje proefde, had ze een hekel aan alles wat groen is. Opgefleurde groenten, zoals bloemkool met een kaassausje, en kleurige groenten zoals rode kool en bietjes, gaan er mondjesmaat in. Maar als er ook maar een sliertje groen op haar bord ligt, legt Emma dat zorgvuldig terug op de rand van het bord. Nanda heeft geen zin in toestanden aan tafel, dus dwingen doet ze niet. "In het verleden deed ik nog wel eens appelmoes over het eten. Soms hielp dat. Nu los ik het op door groente heel fijn te pureren en bijvoorbeeld door een pastasaus te doen. Dan zijn het 'kruiden' en die eet ze wel. Emma is sowieso een kleine eter, maar zo krijgt ze toch nog iets naar binnen." Emma's oma, Saskia, had een duidelijke stelregel toen haar eigen kinderen klein waren: we eten wat de pot schaft. "Wij hadden een moestuin en aten meestal aardappelen, groente en vlees. Ik vond dat de jongens dat gewoon moesten eten. Een enkele keer deden ze wel eens moeilijk, en dan zei ik dat de kindjes in arme landen vast een moord voor dat eten zouden doen. Nou, reageerden ze, stuur het dan maar op! Over het algemeen aten ze zonder veel problemen. Ik hield wel rekening met ze als ze iets echt heel vies vonden. De jongste lustte geen spaghetti, voor hem kookte ik dan iets anders. Maar ik ben nooit dingen gaan toevoegen aan het eten om het maar beter verteerbaar te maken. Ze moesten ook altijd zoveel mogelijk hun bord leegeten. In ieder geval wilde ik dat ze een bepaalde hoeveelheid aten." Nu Emma er is, merkt Saskia dat ze haar kookkunsten toch aanpast aan haar kleindochter. "Ik herinner me dat een buurjongen vroeger op alles mayonaise deed. Dat zal mij niet gebeuren, dacht ik toen. Maar toch ben ik gezwich. Ik heb wel eens appelmoes door het eten van Emma gedaan en als ze bij ons komt, maak ik speciaal iets wat in ze ieder geval lust, zoals rode bietjes. En net zoals Nanda dat doet, pureer ik groenten voor Emma. Ik wil graag dat ze het fijn vindt om bij ons te zijn, dat het eten gezellig is. Ik zal haar dan ook nooit dwingen om haar bord leeg te eten. Wel probeer ik haar te stimuleren om goed te eten, door bijvoorbeeld een hapje vlees af te wisselen met een hapje groente. Ze is namelijk gek op vlees. Zo blijft het leuk."

Kader: Bartsje van der Heide (54) heeft drie kleinkinderen: Jorden (4), Wester (20 maanden) en Marije (3 maanden). Zij weet nog goed wat er in haar eigen kindertijd gebeurde als ze tussen de middag haar bord niet leegat. "Dan moest ik dat van mijn vader 's avonds alsnog opeten. Koud, welteverstaan. Het was natuurlijk niet te eten, bah. Toen ik zelf kinderen kreeg nam ik me voor om nooit een drama van het eten te maken, maar van gekke fratsen hield ik ook niet. Mijn kinderen waren niet zulke beste eters, maar ik wilde wel dat ze alles een paar keer probeerden. Ik schepte gewoon niet zoveel op, dan kwam het bord wel leeg. Eten versieren deed ik niet, nergens kwam appelmoes op of zo. Toen ze klein waren, haalde ik wel eens trucjes uit de kast als: een hapje voor oma, een hapje voor opa... Als ze echt iets niet lustten, hield ik daar uiteindelijk wel rekening mee. Mijn dochter kokhalsde van erwtensoep. Dat maakte ik dus niet meer voor haar. Jorden en Wester zijn niet zulke 'warme' eters, ze zijn juist gek op boterhammen. Best lastig om er dus iets in te krijgen bij de warme maaltijd. Het lukt ook lang niet altijd; na een paar hapjes, waar ook nog mee wordt geknoeid, is het wel gebeurd. Alleen spinazie, daar houdt Jorden wel van. Meestal staat dat dus op het menu als ze hier eten. Zo'n beperkte voorkeur is wel lastig. Laatst had ik beloofd dat we spinazie zouden eten, maar omdat ik nog boontjes had liggen, maakte ik dat klaar. Nou, Jorden was behoorlijk gepikeerd: Beppe, dit is géén spinazie! Van de boontjes heeft hij maar een paar hapjes gehad. Mijn

schoondochter Nynke ervaart precies hetzelfde. Ze probeert het wel om de kinderen van alles te laten eten, maar als ze echt weigeren geeft ze ze een stuk brood. Dan eten ze tenminste nog iets, is haar gedachte. En dat doe ik dus ook regelmatig. Dan ben ik van het gezeur af.”

Bron: www.voedingscentrum.nl