een santeon ziekenhuis

Hulpgids bij superproevers

Weer gezellig aan tafel

Jonge kinderen kunnen moeilijke eters zijn, waardoor gezamenlijk eten wel eens een uitdaging kan zijn. In deze hulpgids staan praktische tips en adviezen hoe hiermee omgegaan kan worden.

Vuist-Groot regel bij peuters

Een peutermaagje is nog niet zo groot. Handige vuistregel is de Vuist-Groot Regel. De maag van uw kind is zo groot als zijn of haar vuist. Zo kunt u porties beter op maat aanbieden. Bedenk dat een glas drinken vlak voor het eten best al vult. Vlees, waar veel kinderen gek op zijn, is een heel efficiënte keuze. Er zitten veel voedingsstoffen en veel kilocalorieën tegelijk in een paar kleine hapjes. Groenten hebben wel veel voedingsstoffen in zich, maar hebben minder calorieën.

Waarom eten soms moeilijk gaat

Warm eten en structuur van het voedsel

Warm eten is voor sommige kinderen de meest ingewikkelde voeding om te leren eten. Elke warme maaltijd bestaat uit verschillende geuren, smaken, vormen, producten. Het voelt in de mond soms anders dan u denkt en de smaak is wellicht anders dan de geur.

Voor sommige kinderen is het eten van brood erg lastig. Het geeft een prikkel in het mondgebied die voor sommige kinderen moeilijk te verwerken is. Ieder kind is hierin uniek.

Als ouders teveel en te graag bezig zijn met eten geven

Veel problemen met eten ontstaan als ouders te graag en te veel zelf bezig zijn met eten geven. Uw kind een slab om doen én een groot zeil onder de kinderstoel helpt enorm om te verdragen dat uw kind zélf met het eten mag spelen. Want van spelen komt eten. Elke maaltijd weer oefenen met vastpakken van eten en het naar de mond brengen is voor een peuter een goede oefening voor de motoriek.

Sterke kokhalsreflex

De overgang naar vaste voeding kan lastig zijn door een sterke kokhalsreflex. De kokhalsreflex ligt bij baby's nog voor in de mond. Deze moet geleidelijk naar achter verschuiven. Dat gebeurt door het opbouwen van ervaring met eten. Als ouder kunt u hierbij helpen door te kiezen voor vaste voeding die smelt in de mond, zoals cracotte of maisfingers. Kokhalzen hoort er dus bij. Hoe lastig dat ook is om te zien.

Welke redenen er ook zijn waardoor eten soms moeilijk gaat: als ouder bepaalt u WAT er gegeten wordt en uw

kind bepaalt HOEVEEL.



Dagmenu

Met elkaar eten is een sociale bezigheid; dit maakt jullie als gezin zo uniek. Maar wanneer heeft uw peuter genoeg en wanneer lust hij/zij nog wel meer? Hoe merkt u dat? Eten is meer dan alleen het verwerken van voedsel. Het heeft ook te maken met hoe fijn het is aan tafel voor u en uw kind.

Kies voor regelmatige en voorspelbare etenstijden; 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 tussendoortjes. Let hierbij op de tijd. Een kind kan zich maar even concentreren op het eten en heeft hiervoor dus maar kort energie. Reken voor een hoofdmaaltijd maximaal 15 tot 20 minuten en voor een tussendoortje 10 tot 15 minuten. Een hulpmiddel voor het bewaken van de tijd is bijvoorbeeld de app 'time-timer.' Deze app is te downloaden via de Play Store of App Store op uw mobiele telefoon.

Voorbeeld dagmenu:

Ontbijt:	
Tussendoortje:	
Lunch:	
Tussendoortje:	
Avondeten:	
(Tussendoortje:)	

Omgaan met superproevers

Kliederen is goed voor de ontwikkeling. Bang voor vlekken in de mooie kleren van uw kind? Er zijn allerlei mouwschorten te koop. Angst voor vlekken op uw tapijt? Koop een zeiltje en zet de kinderstoel erop. Na afloop afdoen en klaar is kees.

Vies

Let op uw woorden... Kliederen is lekker. Gebruikt u regelmatig het woord 'vies'? Heeft u steeds de snoetenpoetsers binnen handbereik? Liever niet, gebruik bij voorkeur een washandje met water of 'waterwipes'. Ga eens na hoe vaak u bezig bent met het afvegen van het gezichtje van uw kind en probeer dat alleen te doen aan het einde van een eetmoment.

Controle loslaten

Geen dwang om te eten; geen druk, geen chantage, geen waarom-vragen en geen negatieve opmerkingen. Controle is geen oplossing, dus zorg voor uw eigen rust en kalmte. Leren eten en afzien van controle en druk is een taak die u het beste samen kunt klaren. Gedachten en emoties bij de uitvoering van de taak zijn niet altijd helpend, het haalt niet altijd het beste in uzelf naar boven. Maar weet; iets wat op dat moment zo moeilijk lijkt, kan op een ander moment zoveel gemakkelijker lijken. Maak de maaltijdmomenten neutraal.

Weigeren

Eten weigeren in de mond te nemen, te kauwen, te slikken of uitspugen. Peuters slaan gemiddeld de helft van de maaltijden over. Dit komt regelmatig voor. Rond de leeftijd 1 tot 1,5 jaar ontstaat deze ontwikkeling vaak. Tussen 5 en 7 jaar komt de eetlust en de variatie in het eetpatroon weer terug.

Het kan best ingewikkeld zijn wanneer uw kind met tegenzin al aan de maaltijd begint. Bijvoorbeeld door het bord weg te schuiven bij het begin van de maaltijd en u zo uw best heeft gedaan een lekkere maaltijd te bereiden.

Weigeren kan een aantal redenen hebben:

- Uw kind zit nog vol van ander eten of drinken
- Uw kind stelt zich in op overvloed en armoede: een peuter die regelmatig een maaltijd overslaat, helpt z'n lijf zich aanpassen op af en toe een periode van tekorten.
- Uw kind heeft een fase van 'picky-eating': extreem kritisch eten
- Nare herinneringen: uw kind moet denken aan nare eerdere ervaringen met of rondom eten of juist niet eten.
- Aanleg: er zijn nu eenmaal fijnproevers naast de 'alles eters'.
- Zijn jullie zelf 'alles eters'?

Tips om hiermee om te gaan:

- Niet dwingen om te eten: geen druk, geen chantage, geen waarom-vragen en geen negatieve opmerkingen. Controle is geen oplossing. Regel uw eigen kalmte. Tot 10 tellen is een eerste stap om uzelf te herpakken in een lastige situatie.
- Leer uw kind dat er aandacht is voor het eten.
- Wees trots op alles wat lukt!

- .....
- .....

Een peuter die regelmatig een maaltijd overslaat, helpt z'n lijf zich aanpassen op af en toe een periode van tekorten.

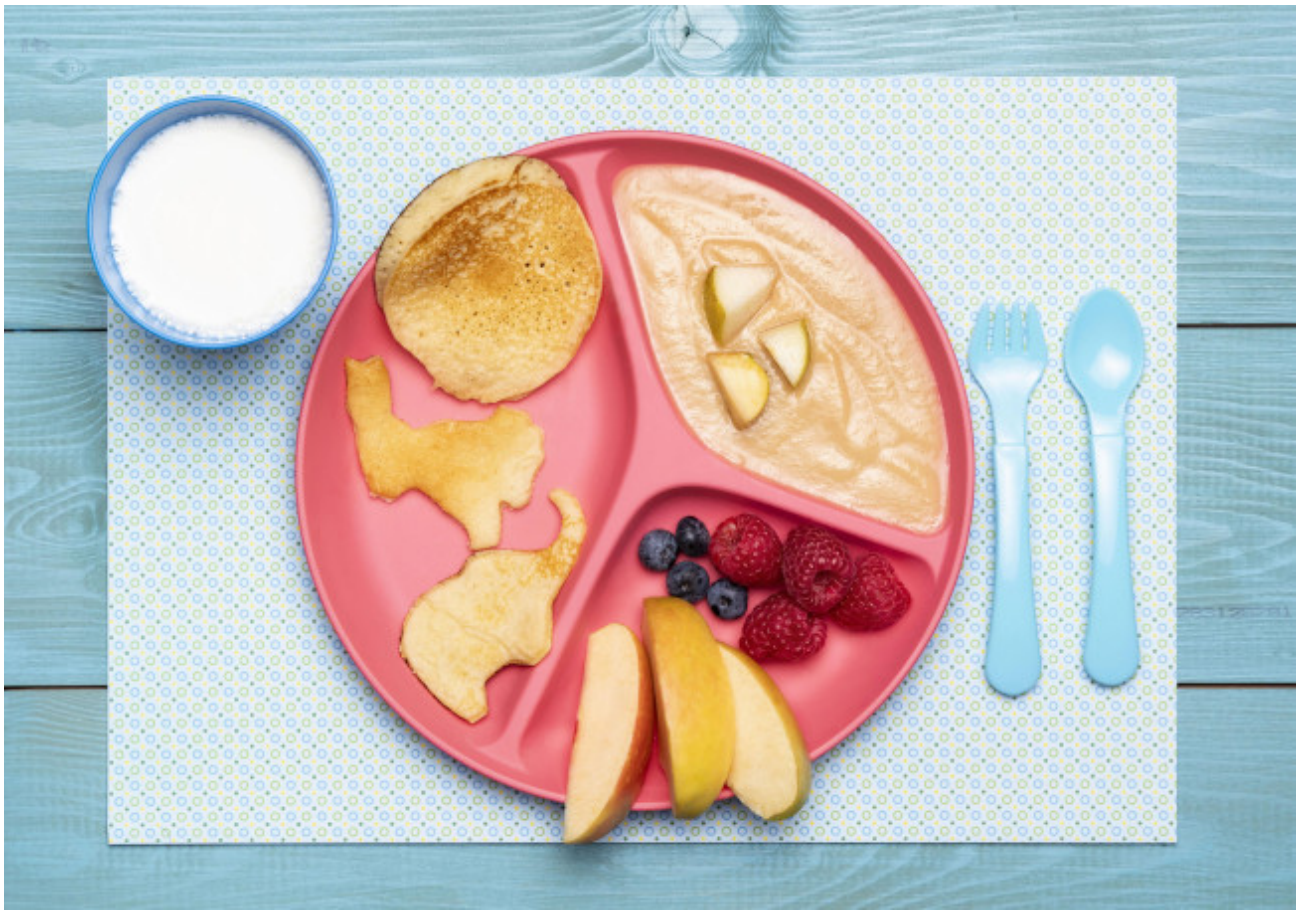
Apenbordje maken

Een 'apenbordje' is een bord met meerdere soorten eten. Het wordt gebruikt om een kind zelf eten te laten ervaren. Uw kind kan op deze manier vaker kijken, ruiken, voelen en proeven tussen de maaltijden door.

In veel gezinnen komen groenten pas om 18.00 uur op tafel. Zo went een kind pas aan nieuwe smaken op een tijdstip dat je kind vaak al moe is. Een 'apenbordje' tussendoor in de middag is dan een uitkomst. Niemand kan zeggen wat uw kind lekker moet vinden. De omgeving reikt iets aan, maar uw kind maakt zelf de keuze wat het pakt. Uw kind heeft de regie over zijn eigen smaak.

Vul het bord met 5-10 verschillende voedingsmiddelen. Zet het neer op een plek waar het kind zelf bij kan. Observeer een week lang hoe uw kind omgaat met het apenbord:

- Waar kijkt uw kind naar? Wat pakt het? Gaat het rechtstreeks naar de mond?
- Is dat elke dag hetzelfde of verandert het?
- Is het de smaakvoorkeur die u van te voren dacht?
- Wat is het favoriete tijdstip van uw kind om iets te eten?



Omgaan met kritische eters

Veel kinderen hebben een fase van 'picky eating', extreem kritisch eten. Een aantal hebben hiervoor een aanleg. Vaak zie je deze aanleg ook terug bij een of beide ouders.

Het is bij kritisch eten vaak erg nuttig om het eetpatroon van uzelf op een rijtje te zetten:

- Bent u een extreme fijnproever of een 'alles eter'?
- Hoe zijn uw eetgewoonten als je ze vergelijkt met die van anderen?
- Hoe verleidt u uw partner om iets anders te eten dan gewoon?
- Hoe mag uw partner u verrassen?
- Sfeer en stemming zijn belangrijk.

Accepteer dat kinderen ook groot worden op een beperkte keuze aan voedingsmiddelen, hier en daar wat aangevuld met supplementen. Met 5-6 jaar breidt de lijst met voedingsmiddelen zich vaak weer enigszins uit.

Versterkte prikkelgevoeligheid

Versterkte prikkelgevoeligheid zorgt voor gevoeligheid in het mondgebied en het snel weigeren van nieuwe en andere smaken en vormen. Dit kan komen door kinderen die te vroeg geboren zijn, ziekte of aanleg.

Onderstaande tips kunnen helpen bij het wennen aan nieuw eten:

- Zorg voor rust en veiligheid (zowel bij uzelf als uw kind)
- Help uw kind te onderzoeken met de zintuigen: eerst kijken, dan pakken, dan ruiken, dan proeven en voelen.
- Geef uw kind tijd om langzaam te wennen (in kleine stapjes). Sommige peuters doen er 10 tot 30 keer over om het nieuwe eten echt te eten.
- Bied structuur en overzicht: houd eten uit elkaar op het bord en kondig aan wat er wordt gegeten.
- Bied vaker hetzelfde aan en wees geduldig.

Helpen na een geschiedenis met negatieve ervaringen

Sommige kinderen hebben nare dingen meegemaakt in en rond hun neus/mond zoals verslikken, ernstige voedselallergieën, sondevoeding of medische handelingen in het mond- en keelgebied.

Tips om kinderen te helpen na negatieve ervaringen:

- Geef uw kind tijd om langzaam te wennen, stap voor stap, herhaal en wees geduldig. Houd het tafelmoment kort (maximaal 10 tot 15 minuten)
- Weet dat de angst waarschijnlijk niets te maken heeft met het eten, maar met het verhaal daarachter.
- Vermijd alles wat naar en vervelend voelt in het gezicht, vooral dichtbij de mond. Hoe liefdevol een aai over de bol ook is bedoeld, als de ontvanger er gespannen van wordt: niet doen (denk aan snoetepoetsers en schrapen met de lepel na elke hap).
- Begin met oefenen op een speelse manier en ontspannen moment. Kies voor voedsel met verschillende samenstelling en smaken buiten de eetmomenten om (zie het apenbord).
- In sommige gevallen biedt de logopedist sensomotorische training aan. Deze training is gericht op het gezicht/mond om daarmee de prikkelgevoeligheid af te laten nemen.

Hulp in uw regio

In uw regio zijn er instanties die hulp kunnen bieden bij eetproblemen. Uw huisarts, consultatiebureau-arts en kinderarts kunnen u hier naar verwijzen.

Praktische tips rondom voeding

Praktische adviezen die u in uw dagelijks leven kunt toepassen voor broodmaaltijden, fruit eten, warme maaltijd en drinken:

Tips voor broodmaaltijden

Maak er een goede gewoonte van, brood altijd met een (plantaardige) margarine te besmeren. Kies bij voorkeur bruin- of volkorenbrood.

- Eet brood met soep of (volle) yoghurt; kies bij voorkeur een voedzame soep, zoals een gebonden soep met pasta of vermicelli erin of met peulvruchten (linzen/ bonen) erin verwerkt. Brood kan in de soep of yoghurt worden gedoopt en zo gemakkelijk worden opgegeten.
- Maak wentelteefjes. Dat is brood geweekt in een mengsel van ei, kaneel en melk, daarna gebakken in koekenpan met wat margarine.
- Broodpizza; maak in een pan of oven een boterham warm met tomatensaus (eventueel tomatenpuree of –ketchup) en kaas.
- Tosti; met ham of salami en kaas, maar kan ook met bijvoorbeeld ei
- Als uw kind een slechte broodeter is, kunt u hem/haar tussen de middag ook een warme maaltijd geven.
- Goede vervangers van brood zijn:
  - pap van melk en bijvoorbeeld havermout, Brinta of Bambix (volkoren)
  - yoghurt met muesli of cruesli
  - melk met ontbijtgranen, zoals cornflakes.

Tips voor fruit

- Maak samen met je kind fruit spiesjes; met een grote satéprikker en stukjes banaan, appel, druiven, enzovoort.
- Maak een toetje van yoghurt en stukjes fruit
- Maak een fruitsalade of een vruchtenbowl
- Maak een smoothie met een blender of staafmixer van vers fruit en melk, yoghurt, (slag)room of roomijs.

Tips voor de warme maaltijd

Schep van alles een kleine hoeveelheid op die uw kind kan overzien en die hij/zij op kan.

- Probeer ook eens krokante vlees en visproducten (zoals vissticks, schnitzels en kibbeling).
- Geef stukjes rauwe groente, zoals komkommer en snacktomaatjes, wortel of een stukje bloemkool. Dit kan tussendoor, bij de lunch of bij het avondeten worden gegeven.
- Verwerk groente in een saus. Maak een groene saus van spinazie, ui, champignons en pesto en voor een rode saus tomaat, paprika, ui en aubergine (zo nodig pureren).
- Verwerk groenten in soep; onder andere pompoen, courgette, maïs en broccoli zijn heel geschikt om (kort) te koken en met behulp van een staafmixer soep van te maken.

- probeer ook eens krokante groentes en aardappelen (zoals groentefriet en aardappelkroketten).
- maak een moestuintje in de tuin of op het balkon; met bijvoorbeeld tomatenplanten, wortelen en radijs of bezoek een moes- of schooltuin.



Tips voor drinken

- Het is belangrijk dat uw kind genoeg drinkt, maar teveel is niet nodig; bespreek met de diëtist of kinderarts hoeveel vocht uw kind dagelijks minimaal nodig heeft.
- Geef het drinken bij de maaltijden of bij tussendoortjes. Het is niet gewenst dat hij/zij de hele dag met een beker drinken rondloopt.
- Geef uw kind een bidon, rietjes beker of een stoer drinkflesje.
- Geef bij de overstap naar gewone melk, de melk uit een andere beker (zeker niet meer uit een fles met speen).

Contact

Heeft u een korte vraag voor de diëtist? Neem dan contact op met ons via het telefonisch spreekuur. Het telefonisch spreekuur van de diëtist is elke werkdag tussen 9:00 en 9:30 uur via T 088 320 78 05 (tel:0883207805).

Heeft u behoefte aan een poliklinische afspraak? Dan kunt u het secretariaat van de afdeling Diëtetiek bellen via T 088 320 78 00 (tel:0883207800) (Ma t/m vrij 08.30–16.30 uur) of van de afdeling Logopedie via T 088 320 77 20 (tel:0883207720) (Ma t/m vrij 08.30–12.00 en 13.00–16.30 uur). Dit kan alleen als u een verwijzing heeft van de kinderarts. Vermeld hierbij altijd dat het een combinatie afspraak betreft voor de logopedist en diëtist.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Logopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/logopedie)
- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**