

Drukke rond de gezinstafel

Een hapje voor mama en eentje voor papa

Op 17 april 2008 nodigde de Kliniek Alexianen, Tienen **An Vandeputte** uit voor een druk bijgewoonde infoavond rond de gezinstafel.

Zij is psychotherapeute op de eetstoornisafdeling in Tienen, maar werkt ook al sinds 1995 preventieprogramma's uit voor leerkrachtenteams en ouders.

Sarah Saelens zorgde voor dit verslag in De Bond van 8/2/2008

'Ik heb geen honger.' 'Groenten zijn vies!' 'Is er ketchup?' 'Vanaf vandaag ben ik vegetariër.' Elke leeftijd kent z'n eigen strubbelingen aan tafel. Moet het bordje leeg? Kookt elk z'n eigen potje? En wat met tussendoortjes? Ik stel een ontspannen sfeer aan tafel en een goede eetstructuur doorheen de dag steeds voorop', zegt psychologe en eetexperte An Vandeputte. "Eten mag terug evident worden en die loodzware druk op etensmomenten moet verdwijnen."

Gezondheid draait niet enkel rond voeding en calorieën tellen. Er is veel meer dan vetten, suikers, goede en slechte voedingsmiddelen alleen. Je goed voelen in je vel, een positief zelfbeeld en een gezellig gezinsklimaat zijn niet uit het oog te verliezen. En vergeet ook niet dat elke leeftijd z'n eigen invalshoek heeft.

Je zoete kleutertje

Een kleutertje eet wat hij nodig heeft. Dat voelt hij zelf goed aan en kan met periodes wat verschillen. Als hij groeit eet hij bijvoorbeeld veel, maar niet veel later kunnen de bordjes heel wat kleiner zijn. Misschien groeit hij minder of is hij wat moe en minder actief? Dan heeft hij niet zo veel nodig. Als hij

blijft drinken en de fase geen weken aanhoudt, hoef je je geen zorgen te maken. Die eetlust komt er spontaan weer aan.

Op z'n voorkeursmenu staan nu vooral zoete hapjes. Geef er niet te veel aan toe, want dit is het ideale moment om samen met je nieuwsgierige kleuter een ruim smaakpalet te ontwikkelen. Tijd voor smaakexperimenten! Het bordje hoeft echt niet leeg, maar van alles een hapje proeven, is een mooi uitgangspunt. En dat je kleine koter niet meteen verzet is op andijvie is normaal. Blijkbaar moet je iets zo'n tien keer proeven voor je 't lekker vindt. Vergeet ook het zintuiglijke niet. Laat je kleintje eens met groenten spelen, de kleuren en geuren vergelijken en meehelpen in de keuken voor alles kant-en-klaar op hun bordje ligt. Probeer je aan een eetstructuur te houden. Elke drie uur heeft je maag iets nodig. Drie maaltijden en twee à drie (gezonde) tussendoortjes op vaste momenten volstaan dus. Soms krijgen moeilijke etertjes tussendoor nog een extraatje toegestopt: *'Dan heeft hij toch iets binnen.'* Geen wonder dat hun bordje dan blijft staan: *'Straks krijg ik toch een chocopuddinkje.'*

Je groeiende lagere schoolkind

Iets oudere kinderen eten niet langer enkel wat ze nodig hebben. Ze eten ook wel eens gewoon omdat ze daar zin in hebben: *'Mmm, dat ziet er lekker uit!'* Daarbij vallen ze opvallend graag terug op hetzelfde eten. Na een hele fase waarin ze overal tomatensaus bij willen, schakelen ze bijvoorbeeld over op een worst met appelmoes periode. Eens ze tien zijn kondigt de groeisput naar de puberteit zich aan. Logisch dus dat ze hun bord nu flink volladen. Zet ze nu niet op dieet en sla niet massaal *light* producten in. Probeer vooral die eetstructuur aan te houden: meer eten aan tafel kan, maar geregeld tussendoor snoepen is ongezond. En sla het ontbijt niet over. Want dan krijg je pas zin in zoet tijdens de speel-

tijd.

Voedsel? inhaleren? (is dit de goeie term? Doet me denken aan inademen van medicijnen... mag volgens mij weg) is nu enorm populair. Sommige kids eten in sneltreintempo en kauwen nauwelijks. Zeker bij grote etertjes hou je dit beter even in de gaten. Flink kauwen is niet enkel beter voor de vertering, maar je krijgt ook sneller een voldaan gevoel en je geniet meer van wat je eet.

Tips voor moeilijke etertjes

- **Een verwittigde eter is er twee waard.** Als je kleintje weet wanneer er gegeten wordt, kan hij zelf z'n spel afronden en komt hij vlotter aan tafel. Ga aan tafel voor hij te moe wordt, want vermoeide kindjes zijn lastige etertjes.

- **Elke leeftijd z'n eigen schep.** Kijk in functie van leeftijd en groei hoeveel je kind nodig heeft en vertrek niet vanuit je eigen bord. Schep dus niet te veel op. Het is veel leuker om nog wat bij te vragen, dan tegen een hele berg eten op te kijken.

- **Het grote voorbeeld.** Wat ligt er eigenlijk in jouw bord? Kinderen moeten hun ouders ook echt zien eten. Letterlijk.

- **De tafel is geen strijdarena.** Dwing je kleuter niet z'n bordje helemaal leeg te eten. Ze spelen nu eenmaal graag eens de baas over hun eigen mond. Heeft hij overal van geproefd? Heb je 't wat tijd gegeven zonder druk te zetten? Maak er dan niet te veel spel meer rond en laat ze geen uren aan tafel zitten. Geen extra tussendoortjes en de volgende maaltijd beginnen jullie gewoon met een blanco lei.

- **Gezellig samen eten.** Maak samen van de tafel een prettige plek: laat je kroost de tafel mooi dekken, laat hen helpen in de keuken en strooi complimentjes in het rond. Tijdens het eten is een ontspannen sfeer essentieel. Negeer negatief gedrag en bewonder elk kind dat flink eet en beloon elk hapje in de goede richting.