

Tips

Als je kind een slechter eter is

Veel kinderen hebben het lastig met eten. Het ene kind is kieskeurig, het andere eet heel langzaam, een derde eet te weinig en een vierde weigert aan tafel te zitten tijdens het eten.

Wanneer je kind niet wil eten, maak je je als ouders zorgen. Het is belangrijk om na te gaan of er een duidelijk aanwijsbare oorzaak is. Het kan zijn dat je kind ziek is, pijn heeft of een allergische reactie vertoont op bepaald voedsel. Ook kan de eetlust van je kind per dag verschillen.

Als er geen duidelijke oorzaak is en je kind blijft een slechte eter, is het belangrijk je focus niet te leggen op het negatief eetgedrag. Alles wat aandacht krijgt groeit. Door je aandacht te verschuiven naar wat er wel goed loopt, vergroot de kans dat je kind gewenst eetgedrag gaat stellen.

Dwing je kind nooit om te eten want dat werkt averechts. Als ouder bepaal je wat er op tafel komt maar je kind beslist hoeveel het eet. Hou de sfeer ontspannen en positief zodat het een gezellig gezinsmoment wordt.

Tips

Om je kind te helpen beter te eten

Zorg voor een aangename

sfeer aan tafel



Geef aandacht aan
gewenst gedrag



Leer je kind
nieuwe dingen
proeven



Zorg voor regelmaat
en eet drie keer
per dag op
vaste tijdstippen

Verwacht niet
te veel.



Verandering gebeurt
in kleine stapjes



Geef geen
tussendoortjes

Geef kleine porties



Accepteer het als je kind niet wilt eten