

TIPS OVER ETEN EN DRINKEN

Voor ouders en
verzorgers van
kinderen met een
zorgvraag

Met 25 gezonde recepten die je kind al kent
scan de QR code



Amerpoot

Hallo ouder en/of verzorger, wat leuk dat je deze informatie hebt gevonden. Mijn naam is Sanne Tuite-Ravensbergen. Ik werk bij Amerpoort als begeleider op kinderdagcentrum Onder één Dak. Hier bieden we behandeling aan kinderen tussen de 4 en 18 jaar oud. De kinderen hebben een verstandelijke of meervoudige beperking, vaak gecombineerd met een stoornis in het autismespectrum en soms gedragsproblemen. Naast mijn werk volg ik de opleiding voeding en diëtetiek. Het werken met de kinderen en het zien van de ontwikkeling die ze doormaken maakt me echt trots! Dit geeft me voldoening. Daarnaast vind ik het ook heel belangrijk dat we samen met ouders het beste uit het kind kunnen halen.

In mijn werk en thuis zie ik dat kinderen moeite kunnen hebben met het eten van (nieuw) voedsel. Dit uit zich op veel verschillende manieren. Als moeder van een dochter van bijna vier herken ik ook thuis de problemen met eten aan tafel.

Voor mijn opleiding ben ik op zoek gegaan naar een oplossing voor deze problemen. Hiervoor heb ik onderzoek gedaan onder de ouders en verzorgers van kinderen die verblijven bij een kinderdag- of peuterdagcentrum van Amerpoort. Over de zorgen die zij hebben als het gaat over het eten van hun kind.



Grootste zorg

Het binnen krijgen van de juiste vitamines en voedingsstoffen kwam als grootste zorg uit het onderzoek. Dit komt omdat kinderen vaak weinig gevarieerd (willen) eten.


Om ouders en verzorgers handvaten en tips te geven, ben ik samen met mijn team en met informatie van het voedingscentrum op zoek gegaan naar hoe we dat het beste kunnen doen. Het resultaat is deze flyer met tips en handvatten. Met daarbij online een aantal recepten voor ontbijt, lunch, avondeten en snacks waar groenten in verstopt zitten. Het zijn voor kinderen bekende gerechten, maar dan met groenten erin verwerkt. Zo eten ze wat ze kennen maar krijgen ze toch verschillende vitamines en andere goede voedingsstoffen binnen. Scan de QR-code op het omslag en bekijk de recepten.

Op deze manier willen we ouders en verzorgers ondersteunen tijdens de maaltijd. Om er samen voor te zorgen dat je kind toch wat groenten en daardoor verschillende vitamines binnen krijgt. Hiermee hopen we de zorgen van ouders en verzorgers wat weg te nemen.

We wensen je veel plezier met het maken van de recepten.

Eet smakelijk!

Alle informatie in deze flyer (behalve de tips van de begeleiders en logopedist) komt van het voedingscentrum.nl of gezondleven.be. Voor meer informatie en tips kunt u daar terecht.





Tips voor de voorbereiding

Probeer je kind te betrekken bij het (voor)bereiden van voeding. Laat ze een groente soort kiezen in de supermarkt of betrek ze bij het bereiden van de maaltijd. Zo kun je ook direct samen proeven en wek je de interesse van je kind voor voeding.

Laat je kind meedenken in het maken van een menu. Zo heeft hij of zij ook een stukje regie in het eten.

Tips voor aan tafel

Probeer het tafel moment zo 'gezellig' mogelijk te maken. Leg de nadruk niet op 'moeten eten' maar op een gezellig moment aan de tafel. Zorg dat de tv uit staat: de geluiden en andere prikkels kunnen erg afleidend zijn.

Zorg dat je kind nog energie heeft als het aan tafel zit, zo voorkom je negatief gedrag dat je kind laat zien als hij moe is.

Laat je kind zelf eten, ook al wordt het een troep. Zo betrek je je kind het beste bij de maaltijden.

Maak een duidelijke structuur voor tijdens het eten. Als we aan tafel zitten gaan we eten, als we van tafel af gaan is het eten klaar. Heeft je kind niet goed gegeten? Geen probleem, morgen is er weer een dag.

Als je kind went aan avondsnoepen zal het hem of haar niet motiveren de avondmaaltijd meer te eten of te proeven. Hij weet dan dat hij toch nog wel iets anders krijgt.

Dring geen eten op, voor je het weet beland je in een machtsstrijd. Daarnaast wordt het eten wat wordt opgedrongen snel geassocieerd met "niet lekker" omdat het wordt opgedrongen.





Zorg voor een gezellige sfeer aan tafel

De reactie van een kind roept vaak iets op bij de ouders. De reactie van je kind op het eten heeft vaak niet zoveel te maken met het eten zelf. Maar met de reactie die je kind daarop krijgt en om de macht die het heeft door niet te eten. Dit patroon kun je doorbreken door het eerst weer gezellig te maken aan tafel. Dek de tafel gezellig met een leuk kleed. Laat je kind zijn eigen bord en bestek op tafel leggen. Zing een liedje en probeer wat te kletsen over de dag. Leg de nadruk niet op het eten maar op de sfeer aan tafel. Wil je kind niet eten reageer dan luchtig en zeg; "oké dan zet ik je bord hier neer". Zet het bord nog net binnen handbereik van je kind en eet zelf rustig verder. Leg geen focus op het negatieve maar houd de sfeer luchtig en gezellig. In de hoop dat je kind vanzelf weer gaat eten, zo niet? Bied af en toe een hapje aan.

Tips voor het eten

- Plan vaste eetmomenten op een dag en geef geen tussendoortjes vlak voor het avond eten. Zo bied je een duidelijk structuur en voorkom je dat je kind de hele dag door eet.
- Probeer je kind te verleiden met gezonde snacks. Zet bijvoorbeeld een bakje met partjes appel of snoeptomaatjes op een tafel waar je kind gemakkelijk bij kan. Dit kun je ook doen met een beker water. Als dit gemakkelijk te pakken is, is de kans dat je kind het pakt groter.
- Probeer eens volkorenpasta of zilvervliesrijst, zo krijgt je kind direct meer vezels binnen!
- Schep kleine porties op. Er kan altijd nog wat bij als je kind het op heeft.
- Vries de favoriete groente van je kind in per portie. Zo kun je dit altijd uit de vriezer halen als je iets eet wat je kind niet lust. Bied het nieuwe eten wel aan zodat hij of zij hopelijk toch gaat proeven.



Maak je niet te veel zorgen als je kind een keer niet goed eet. Een kind kan best een dag iets minder eten. Zolang hij nog levendig is en overal aan mee doet is er weinig aan de hand.

Probeer naast het vertrouwde eten ook iets nieuws aan te bieden bij de maaltijd. Zet er geen druk op om het te proeven maar blijf het vooral aanbieden.

Probeer eens frietjes van pastinaak of wortel. Of producten met toegevoegde groenten zoals groentecrackers, groentetortilla's, groentebolletjes, pita-broodjes etc.





Tips voor het laten wennen aan verschillende smaken

- Begin met zachte smaken: denk aan pompoen, bloemkool, broccoli etc. Geef 1 smaak per keer.
- Iets wat je kind niet zo lekker vindt, gaat er gemakkelijker in als je het combineert met iets wat hij of zij wel lekker vindt. Meng bijvoorbeeld broccoli met bloemkool als je kind wel graag bloemkool lust en geen broccoli.
- Als je kind iets niet lust, probeer dan eens een andere bereiding: stomen, koken of grillen. Probeer ook te variëren in structuur: maak bijvoorbeeld bloemkool puree of knapperige broccoli uit de oven.
- Kleed het eten leuk aan met leuk bestek, een mooi liedje, een gezichtje op het bord: wees creatief.

Algemene tips

- Voor je aan een smaak went, duurt het ongeveer 10 tot 15 keer proeven. Blijf eten dus aanbieden!
- Goed voorbeeld doet volgen: als je kind jou lekker ziet eten, dan zal het dat ook sneller willen proeven.
- Neem zelf groente en fruit als tussendoortje: de kans is groter dat je kind daar ook geïnteresseerd in raakt.
- Maak afspraken over wanneer je kind een koekje of een snoepje krijgt. Als je dit elke dag op een vast tijdstip doet, heb je er minder strijd over.



Getest: chocoladepudding van avocado en banaan

Op groep Gele ster proefden de kinderen de chocoladepudding. De helft van de kinderen vond het heel lekker. De andere helft heeft geproefd, maar vond het minder lekker. Heel erg knap dat alle kindjes hebben geproefd!

- ▶ Beloon of troost je kind niet met eten. Je kind koppelt eten sneller aan negatieve momenten en heeft de verwachting dat er dan eten komt.
- ▶ Geef niet toe aan het 'zeuren' van je kind. Zo leert je kind de verkeerde les namelijk; als hij zeurt krijgt hij zijn zin.

Tip van de kinderpsycholoog en opvoedkundige voedingscentrum.nl

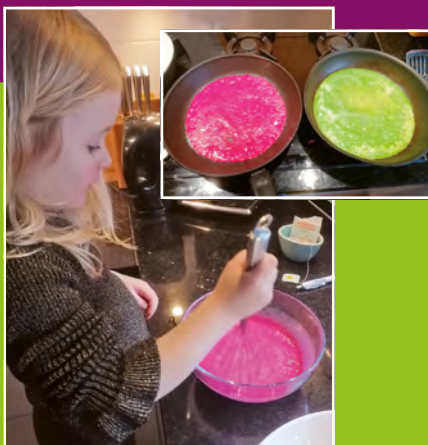
Mochten deze tips nou echt niet helpen of je hebt ze allemaal al eens geprobeerd, houd dan eens een dagboekje bij van de avondmaaltijd. Noteer hoe laat jullie aten, wat heeft je kind gegeten, hoeveel heeft je kind gegeten, hoe verliep de maaltijd, waar zaten jullie? Wie zaten er nog meer aan tafel? Wie bemoeide zich met je kind? Hier kun je veel van leren volgens kinderpsycholoog en opvoedkundige Tischa Neve (voedingscentrum.nl). Je kunt bijvoorbeeld ontdekken dat het eten beter ging op een avond dat jullie eerder aten dan normaal. Of dat alleen papa of mama er was en dus maar 1 ouder zich 'bemoeide' met het kind.

“Sommige kinderen zijn echt lastige eters. Maar vaak is het een situatie die je zelf creëert. Door toch ander eten te geven of later op de avond overstag te gaan met een fles pap of een boterham, zodat het kind niet met honger naar bed hoeft. Daarmee houd je het slechte eten in stand. Een peuter/kind weet al snel dat ergens winst te behalen valt: uiteindelijk krijgt hij toch wel zijn zin. Los daarvan leert je kind dan alleen datgene eten wat hij zelf wil,” zegt Tischa Neve. “Het leert niet alle smaken lusten en zal daardoor geen gezond, veelzijdig voedingspatroon krijgen.”



Getest: Roze bietenpannenkoeken

Deze roze pannenkoeken waren erg lekker. Een beetje zoeter dan normaal door het bietensap! Mijn dochter smulde ervan en kreeg tegelijk ook nog wat vitaminen binnen. De spinaziepannenkoeken heeft ze ook geproefd, maar de bieten waren duidelijk favoriet!





juni 2022

WWW.AMERPOORT.NL