

# Afwisselend eten

Hoe ondersteun je als ouder de eetcompetenties van je kind?



## Geregeld en gestructureerd

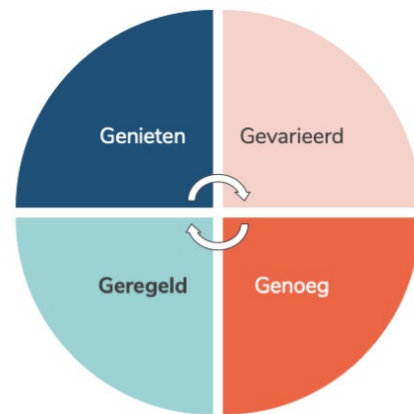
Opgroeïende kinderen en tieners eten wanneer ze de kans krijgen. Het planningscentrum in hun brein is nog niet goed ontwikkeld. Na een intense schooldag gaan ze meteen door naar een volgende activiteit, zonder eraan te denken om tussendoor nog iets te eten. Gevolg? Ze komen uitgehongerd thuis en storten zich op jouw kersverse boodschappen.

Ouders kunnen hierin helpen door een **vaste eetstructuur** aan te bieden.

- Voorzie een tussendoortje wanneer je kind thuiskomt of bereid samen iets, zeker als er nog een sportactiviteit volgt. Ga voor 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes, zodat de suikerspiegel in het bloed constant blijft.
- Eet zo veel mogelijk **samen** en **aan tafel**.
- Als jij het goede **voorbeeld** geeft thuis, dan heeft dat meer impact dan eender welk artikel of boek.

### Wat je beter niet doet

Bied niet te snel een extra tussendoortje aan. Zet in op de geplande eetmomenten maar laat je tiener op die eetmomenten (en dus ook bij de tussendoortjes) dikwijls wat meer eten.



## Gevarieerd

- Ga samen op zoek naar nieuwe manieren om voeding klaar te maken en moedig je kind aan om te **experimenteren**.
- **Kook af en toe samen**, ga samen naar de winkel om ingrediënten uit te kiezen.
- **Accepteer** dat het soms ook met minder gezonde of minder lekkere voeding moet omdat er andere doelen voorop staan. En leg vooral de lat niet te hoog: als je kind bereid is om je nieuwe receptje eens te proeven, is dat al een succes.
- Een **weekmenu** kan een handig hulpmiddelje zijn. Je kind inspraak geven in die menu's - zij kiezen bijvoorbeeld wat er vrijdagavond op tafel komt - is ook een manier om in te zetten op variatie en om de sfeer erin te houden.

### Wat je beter niet doet

Je kind dwingen om bepaalde voeding te eten.

## Genoeg

- De energiebehoefte van je kind neemt toe en het eetgedrag van je kind kan daardoor **wisselend** zijn. Wanneer ze veel nieuwe indrukken binnenkrijgen, kunnen tieners moe zijn en minder eten. Tijdens een groeiperiode hebben ze net meer eetlust.
- Leer je kind om verzadigings- en hongersignalen te herkennen. Help hen om **fysieke honger** (bv. een grommende maag, zich slap voelen) te onderscheiden van andere soorten honger:
  - **Omgevingshonger**: bv. de geur van wafels
  - **Emotionele honger**: bv. als troost wanneer je kind zich alleen voelt
  - **Lijnhonger** bv. zin om te eten omdat je kind aan het diëten is. De psychologische drang om in te halen wat je kind zichzelf ontzegde kan zo sterk worden dat ze leidt tot eetbuien.



## Wat je beter niet doet

- Zet je kind niet op dieet en laat je kind de portiegroottes bepalen. Je kan gevarieerde voeding aanbieden maar laat je kind zelf bepalen hoeveel er gegeten wordt.
- Verleidelijke snacks verbannen is geen goed idee. Af en toe snoepen kan, maar voor je dagelijks eten kies je natuurlijk beter voeding waar je lichaam op kan bouwen.



## Genieten

Soms kan het tafelmoment onder druk komen te staan door een te sterke focus op het eten zelf. Help je kind om eetmomenten ontspannen te laten verlopen.

- **Samen met anderen** eten is meestal prettiger dan alleen eten.
- Een mooi **gedekte tafel** kan fijn zijn, net als een leuk muziekje.
- Wist je dat tieners vaak liever **krokante, sappige groenten en fruit** eten dan zachte of gekookte? En dat ze vaak ook liever fruit eten dan groenten omdat dat zoeter smaakt? Pubers experimenteren ook graag met smaakcombinaties en kunnen dus smullen van de meest absurde combo's.
- Leer je kind **met aandacht** te eten. Leg de smartphone aan de kant en neem de tijd om bewust te eten. Let dus op al je zintuigelijke indrukken: de geur, de smaak, hoe het eten eruitziet etc.
- Bied **afleiding** door te praten over andere dingen dan voeding wanneer je kind te veel focust op het bord of lijngedrag vertoont.
- Hang de weekmenu op aan de frigo: die **voorspelbaarheid** ontspanning brengen