



# SAMEN ETEN

## WAT IS HET BESTE VOOR EEN KIND?

*Eten is een emotioneel beladen onderwerp. De één is overtuigd van het gezonde effect van een koolhydraatarm dieet. De ander waarschuwt voor het gebruik van zuivel. Overal kom je reclame tegen voor producten die 'ieder kind nodig heeft'. Maar wat moet je geloven?*

TEKST INGE VAN RIJN FOTO'S WILBERT VAN WOENSEL, SHUTTERSTOCK

**A**ls het over eten en drinken gaat zijn er maar een paar dingen waarover deskundigen het met elkaar eens zijn:

- Borstvoeding is de beste start voor jonge kinderen.
- Gevarieerd eten is belangrijk voor een goede gezondheid.
- In de vroege jeugd wordt de basis gelegd voor gezonde eetgewoonten.
- Wat je eet is belangrijker dan wat je over eten zegt. Geef dus het goede voorbeeld!

### Hoe ervaren kinderen het?

Voor jonge baby's is de voeding een intense emotionele ervaring: zuigen op een speen, warme melk die naar binnen vloeit, lichamelijke contact met degene die je vasthoudt en de aandacht die je krijgt. De baby ontwikkelt een emotionele band met degene die hem voedt. Daarom is het belangrijk dat je de baby alle aandacht geeft tijdens het voeden.

Rond een maand of zes komt dan het eerste fruithapje. Ook hier is de communicatie heel belangrijk. Een baby laat door beweging-

gen en zijn blik merken wat hij prettig vindt. Geef kinderen de ruimte om te likken, te proeven en te voelen. Zo wennen ze aan eten.

Vanaf de peuterleeftijd komt er bij een kind ruimte voor gezelligheid aan tafel. Maak van het tafelmoment een vast ritueel met een liedje en met aandacht voor elkaar. Zorg dat je niet te veel regels hebt aan tafel: dan moet je steeds politieagentje spelen. Maak met elkaar een top 5 van regels en schrap de rest. Je zal zien dat het een stuk gezelliger wordt.

---

### *'We waren echt verslaafd aan smeerkaas en smeerworst'*

---

Wat heel goed werkt is: zelf het goede voorbeeld geven en kinderen mee laten doen: samen tafeldekken, zelf smeren, kiezen wat je op je brood wilt en niet langer dan 30 à 40 minuten aan tafel blijven zitten.

Ga kinderen niet dwingen om te eten. In het beste geval spugen ze het weer uit. Soms zie je dat peuters expres hun beker omgooien om die melk niet op te hoeven drinken. Ze gooien de korstjes op de grond of stoppen ze in hun broekzak. Gezellig is het dan niet meer...

#### **Ze zijn zo druk!**

Wat zijn de drukste momenten van de dag? Vaak noemen pedagogisch medewerkers de overgangsmomenten: bijvoorbeeld als de kinderen van tafel komen. Let maar eens op wat er gebeurt als je dreumesen en peuters fruit met limonade geeft en ze een half uur aan tafel laat zitten. Ze gaan daarna helemaal los! Dat komt niet alleen door het lange stilzitten, maar ook door al die suikers die ze in één keer binnenkrijgen. Oké, minder suiker dus. Maar hoe dan? Wat moeten we ze dan wél geven?

#### **Weg met die smeerkaas!**

Het voedingscentrum heeft een Schijf van vijf ontwikkeld, met tips over voeding (zie: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)). Dit zijn de belangrijkste adviezen:

- zoveel mogelijk verse producten, fruit en groente;
- zo min mogelijk bewerkte producten zoals smeerkaas, smeerworst en boterhamworst;
- geen producten met toegevoegde suikers, zoals: limonade, hagelslag en vruchtenyoghurt.
- water bij de broodmaaltijd en 's middags melk of (verdunde) yoghurt.

Veel groepen zijn overgestapt van smeerkaas naar 'smeerkaas kids' en van smeerworst naar vegetarische smeerworst. Maar waarom zijn we zo gehecht aan die smeerseltjes? Het is gemak-



#### **TIP VOOR EEN TEAMVERGADERING OVER 'SAMEN ETEN':**

Vraag aan je teamleden wat zij zelf fijn vinden bij het eten. Noteer dit op een groot vel papier aan de muur. Denk aan: gezelligheid, sfeer, drinken enz.

Laat ze in groepjes van drie personen alle regels rond het eten in hun groep op een groot vel schrijven. Hang dit naast het andere vel en vergelijk.

Maak een top 5 van regels en schrap de rest.

#### **TIP: FEESTBOTERHAM**

Om kinderen op weg te helpen bij het eten van groentespread: snijd een boterham in vier stukken en smeer op ieder stuk een andere kleur groentespread. Vraag aan de kinderen welke zij het lekkerst vinden.

kelijk, kinderen zijn eraan gewend en ze kunnen zo heerlijk aan hun boterham likken. Maar gezond is het niet. Je kunt het beter vervangen door groentespread en zuivelspread. Dit smeert ook lekker en is gezonder op brood. Als je het bij een gewone supermarkt koopt of zelf maakt, is het niet veel duurder. Bied je het op een speelse manier aan, dan zullen de kinderen het echt gaan eten. De kleurtjes spreken de kinderen aan: gele paprikaspread of groene doperwtjesspread, rode bietenspread, oranje pompoenspread. Maak eens een kleurendobbelsteen en laat de kinderen kiezen! Neem wel de tijd om eraan te wennen en dwing kinderen niet om het te eten. Tip: neem het zelf op je brood!

#### **Water en brood**

Is het zielig als kinderen 'alleen maar' water krijgen bij het fruit en het brood eten? Nee, dat is niet zielig. Voor veel kinderen is melk drinken een drama. Ga je ze dwingen door te zeggen: 'Je krijgt pas een (tweede) boterham als je je melk op hebt', dan ben je echt verkeerd bezig. Geef ze dus gewoon water en melk of yoghurt eventueel op een ander moment. In sommige groepen moeten de kinderen eerst twee boterhammen eten voordat ze iets te drinken krijgen. Ook geen goed idee. En vreselijk als je enorme dorst hebt van het buitenspelen! Geef ze lekker water en brood.

#### **Laat ouders meedenken**

Praat met de ouders voordat je het menu van de kinderen gaat veranderen. Zij zijn emotioneel betrokken bij de voeding van hun kind. Vraag eerst om advies en leg dan uit wat jullie willen. Dit kan bijvoorbeeld op een ouderavond over 'samen eten' waarbij je filmpjes laat zien van verschillende eetmomenten in de groepen. Samen gezonde traktaties maken vinden ouders ook leuk. Tip: serveer op deze avond crackertjes met groentespread en karafjes met water. <