

## Alles onder één dak

Vragen over opvoeden, verzorging of gezondheid? Advies, hulp of ondersteuning nodig? Stap eens binnen bij het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) bij u in de buurt. Het CJG is een laagdrempelig en toegankelijk inlooppunt voor al uw vragen, advies, begeleiding en hulp. In het CJG werken jeugdartsen, verpleegkundigen, gezinscoaches, pedagogen en andere hulpverleners met elkaar samen om ervoor te zorgen dat opvoeden net even gemakkelijker wordt. Deze specialisten zitten onder één dak en dat versoepelt de samenwerking.

## Meer informatie

U kunt voor meer informatie over het Centrum voor Jeugd en Gezin terecht op onze website: [www.cjgrijnmond.nl](http://www.cjgrijnmond.nl) of bellen naar 010 - 20 10 110. Hier kunt u ook terecht met algemene vragen over opvoeden en advies over de gezondheid van uw kinderen (van -9 maanden tot 23 jaar).



Bel 010 - 20 10 110



Kijk op [www.cjgrijnmond.nl](http://www.cjgrijnmond.nl)



centrum voor  
jeugd en gezin

# Moeilijke eters

Als uw kind niet wil eten





# ‘Goed eten is belangrijk voor kinderen om goed te groeien, leren, spelen en sporten’

## Waarom wil uw kind niet eten?

- Uw kind is moe.
- Uw kind voelt zich niet lekker.
- Uw kind wil de aandacht trekken.
- Uw kind heeft te veel tussendoortjes gegeten.
- Uw kind zit in een ‘nee-periode’.
- Uw kind wil iets anders dan wat hij krijgt.
- Uw kind lust weinig.
- Er is iets vervelends gebeurd waardoor uw kind verdrietig of van streek is.
- Uw kind heeft te veel gedronken.

## Voorkom strijd tijdens het eten

- Het is voor u en uw kind niet prettig als het eten steeds weer een strijd is. Door het probleem te negeren of het eten plezieriger te maken, maakt u het leuker.
- Besteed er niet te veel aandacht aan als uw kind niet wil eten. Eet zelf gewoon door. Laat uw kind niet merken dat het slechte eten een probleem voor u is.
- Laat uw kind tijdens het eten niet met andere dingen bezig zijn, zoals tv kijken of met speelgoed spelen. Zorg dat hij niet kan worden afgeleid.

**Gezond en voldoende eten is belangrijk voor kinderen om goed te groeien, leren, spelen en sporten. Er zijn kinderen die veel eten en er zijn kinderen die weinig eten. Kinderen die te weinig gezond eten, krijgen onvoldoende voedingsstoffen binnen om zich te ontwikkelen. Voor sommige ouders is het lastig een kind genoeg te laten eten. Wat doet u als het eten steeds weer een strijd is tussen u en uw kind? In deze folder vindt u tips om met moeilijke eters om te gaan.**

- Dwing niet tot eten en maak van eten geen machtsstrijd.
- Geef uw kind vlak voor het eten niet te veel te drinken. Door veel te drinken heeft uw kind geen trek meer.
- Weigert uw kind te eten? Geef dan niets anders. Als u dat wel doet, leert u uw kind dat het zinvol is om eten te weigeren.
- Straf en beloon niet met eten.
- Schep het bord niet te vol.
- Laat zien dat u zelf geniet van het eten.

## Regelmaat

Het is belangrijk om op vaste tijd en plaats te eten en tijd te nemen voor een tafelmoment. Dat zorgt ervoor dat uw kind meer geniet van de maaltijd. Daarnaast is het goed voor de maag en darmen om niet te snel te eten. We raden aan om niet meer dan zeven keer per dag iets te eten. Hieronder vallen het ontbijt, middag- en avondeten, tussendoortjes en drinken. Thee (zonder suiker) en water kunt u uw kind altijd geven.

## Afwisseling en herhaling

Laat uw kind een nieuwe smaak vaker proberen, ook als uw kind het eerst niet lekker vindt. Uw kind moet nog wennen aan verschillende smaken. Het is niet vreemd als uw kind sommige groenten, granen, zuivel of andere producten een keer of tien moet proeven voordat hij het lekker vindt. Zorg ook voor afwisseling in de samenstelling van de maaltijd, met ruime hoeveelheden groente, fruit en bruin- of volkorenbrood.

Het eten van groenten geeft wel eens problemen. Als uw kind weinig groenten eet dan kunt u extra fruit geven, vruchtensappen (vitamines), bruin brood en zilvervliesrijst (bevatten ijzer, vezels en B vitamines). Ook kunt u rijst- en pastagerechten mengen met groenten. Geef als ouder het goede voorbeeld door gezond en afwisselend te eten.