

Groeiwijzer

Samenvatting

Zuigelingen



- **Zuigelingen kunnen zelf hun energiebehoefte reguleren.** Ze eten als ze honger hebben, en stoppen als ze verzadigd zijn.
- **Er is een 'gevoelige periode' voor de overgang naar vaste voeding.** Dit gebeurt in verschillende fasen, volgens ontwikkelingen in de mond-motoriek. Na deze periode wordt het een stuk moeilijker om zuigelingen te laten wennen aan niet-vloeibare texturen, en dit is ook zichtbaar in het eetgedrag op latere leeftijd.
- **Er is een 'gevoelige periode' voor smaakaanvaarding.** Het kind aanvaardt vrij gemakkelijk nieuwe smaken. Een kind dat veel smaken leert kennen in deze periode, heeft op latere leeftijd een uitgebreider smakenpallet.
- **Afwisseling doet eten.** Een kind dat afwisseling gewoon is in zijn eetpatroon, aanvaardt gemakkelijker een nieuw voedingsmiddel.
- **De fysiologische behoefte aan nachtvoedingen daalt** na enkele maanden. Nachtvoedingen blijven aanbieden kan het slaappatroon verstoren. Kinderen leren tussen 3 en 6 maanden zelf terug inslapen als ze 's nachts wakker worden.

Peuters

- **Peuters kunnen zelf hun energiebehoefte reguleren,** maar de eetstructuur wordt vanaf nu door de zorgfiguur bepaald. Een goede eetstructuur bestaat uit 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes op min of meer vaste tijdstippen en een vaste plaats.
- **Van voedselaanvaarding naar neofobie.** Moeilijker eetgedrag rond het einde van het tweede levensjaar is een normale ontwikkelingsfase en kadert binnen neofobie of angst voor onbekend voedsel, een beschermings-mechanisme tegen vergiftiging. Een variatie in uitzicht of textuur kan voor het neofobe kind al 'onbekend' aanvoelen.
- **Herhaalde blootstelling (zonder ziek-zijn) om neofobie te overwinnen.** Het kind vindt een smaak lekkerder naarmate hij deze meer heeft geproefd in een positieve sfeer. Een strijd rond eten heeft het tegenovergestelde effect.
- **Er zijn factoren die de bereidheid te proeven verhogen,** zoals zorgfiguren of vriendjes met smaak hetzelfde zien eten (= model-leren), een leuke presentatie, informatie over de smaak van het voedsel, en gelijkenissen met bekend voedsel. Veel peuters verkiezen voedsel dat niet gemengd is met iets anders. Ze proberen namelijk te ontdekken of een voedingsmiddel 'veilig' is.



Kleuters



- **Kleuters kunnen hun energiebehoefte zelf reguleren,** maar zullen niet automatisch voor een evenwichtige voeding kiezen. Elke kleuter heeft zijn eigen voorkeuren.
- **Herhaalde blootstelling (zonder ziek-zijn) om neofobie te overwinnen.** Het is niet nodig om een voedingsmiddel zoeter of calorischer te maken. Nadien wordt het bovendien moeilijker om de basissmaak te leren lusten.
- **Een sociale beloning om gewenst eetgedrag te stimuleren.** Sociale beloning (een complimentje) is even krachtig als een materiële beloning (bv. een sticker). Voedselbeloningen (bv. een calorierijk dessert) worden doorgaans afgeraden.
- **Keuze doet eten.** Variatie en keuze creëren, bijvoorbeeld door verschillende soorten groenten en fruit aan te bieden, helpt proeven en eten. Kleuters kiezen wat ze het liefst lusten, dus hou hiermee rekening in het gamma.
- **Kleuters laten zich beïnvloeden door portiegrootte.** Ondanks hun zelfregulatie van energiebehoefte, eten peuters meer als er grotere porties zijn.

Lagereschoolkinderen Jongeren

- **Kinderen kunnen hun energiebehoefte minder goed reguleren.** Ze eten niet enkel uit honger, maar ook door externe prikkels, en kunnen zelfs lijngericht denken. Een ontwikkelingsstaak is leren omgaan met onevenwichtige snacks.
- **Neofobie vermindert, maar is niet verdwenen.** Herhaalde blootstelling (zonder misselijkheid nadien) in een positieve sfeer is het mechanisme om voedsel te leren appreciëren. De conceptvorming rond voeding neemt toe.
- **Druk en verbod zijn contraproductieve controletechnieken op lange termijn.** Onevenwichtige snacks (cola, chips, chocolade...) verbieden vergroot hun aantrekkingskracht. Zelf het goede voorbeeld geven is een werkzame controlestrategie.
- **Zorgen over het gewicht en de lichaamsvormen kunnen optreden in de lagere school.** Een zelfbeeldversterkende houding en aanleren van probleemoplossingsvaardigheden zijn aandachtspunten voor zorgfiguren en al wie met kinderen omgaat.
- **Het aantal rolmodellen neemt toe.** Kinderen zijn gevoelig voor marketingtechnieken en merknamen.
- **Jongeren hebben een grotere energiebehoefte,** maar de maaltijdstructuur blijft behouden. Jongeren hebben een grotere behoefte aan zuivelproducten. Gezinsmaaltijden zijn een belangrijke beschermende factor tegen een onevenwichtig eetpatroon.
- **Neofobie is bij de meeste jongeren verdwenen,** en er bestaat eerder een gerichtheid op uitdagende en nieuwe smaak- en textuurcombinaties. Het smakenpallet breidt uit.
- **Jongeren kiezen voor 'gemakkelijk' voedsel.** Jongeren reageren impulsiever en emotioneler en hebben een korte-termijnfocus. Emotioneel eten neemt toe in de adolescentie, en jongeren kiezen vaak voor gemakkelijk, beschikbaar of aantrekkelijk voedsel. Daarnaast stellen reclameboodschappen voedingsmiddelen vaak gezonder voor dan ze daadwerkelijk zijn.
- **Bezorgdheden rond lichaamsvormen en lijngedrag kunnen toenemen.** De druk van het schoonheidsideaal neemt toe. Zorgfiguren kunnen model staan voor een gezonde houding tegenover hun lichaam.
- **Jongeren streven naar autonomie, ook op vlak van voeding.** Voedingskeuzes maken deel uit van de identiteit van de jongere en hebben vaak een centrale rol in sociale contacten. Onevenwichtige voedingsmiddelen verbieden werkt niet.



Groeiwijzer

Tips voor zorgfiguren

Zuigelingen

- **Zuigelingen kunnen zelf hun energiebehoefte reguleren.** Voed de baby zodra deze honger heeft, en forceer geen voeding aan een baby die reeds verzadigd is. De fles leegdrinken hoeft niet.
- **Er is een 'gevoelige periode' voor de overgang naar vaste voeding.** Start de overgang tussen 4 en 7 maanden met fijne gepureerde voeding zonder brokjes, bied brokjes aan vóór 9 maanden. Laat het kind ook met andere zintuigen wennen aan nieuwe texturen (bv. voelen met handen). Introduceer één nieuw voedingsmiddel tegelijk om allergische reacties na te gaan.
- **Er is een 'gevoelige periode' voor smaakaanvaarding.** Stel het kind bloot aan veel verschillende smaken. Wanneer je voor het eerst een nieuwe smaak of nieuwe textuur aanbiedt, kan het gebeuren dat het kind deze afwijst. Dit gaat meestal over wanneer je de smaak een tweede of derde keer aanbiedt. Volhouden is dus de boodschap.
- **Afwisseling doet eten.** Geef je kind niet elke dag dezelfde groente/fruitsoort, wissel af. Huisbereide voeding vertoont van nature meer variatie in smaak en uitzicht, kant-en-klare voeding heeft andere voordelen.
- **De fysiologische behoefte aan nachtvoedingen daalt.** Gebruik geen voeding/gesuikerde dranken als 'slaapmiddel' als het kind geen nood heeft aan een voeding. Geef ook overdag geen gezoete dranken. Kies op alle leeftijden voor water als dorstlesser.

Peuters

- **Peuters kunnen zelf hun energiebehoefte reguleren.** Het bord leegeten is niet nodig. Zorg vanaf nu voor een goede eetstructuur: 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes, aan tafel, in een gezellige sfeer, zonder afleiding van spel of multimedia. Wanneer je kind niet wil eten, moedig een enkele keer aan, maar dring niet aan, en laat de maaltijd niet langer duren dan voorzien. Geef geen voeding of calorierijke dranken tot de volgende maaltijd.
- **Van voedselaanvaarding naar neofobie.** Hou in gedachten dat de peuter een leerproces doormaakt waarin hij leert welk voedsel veilig is en hoe dit veilige voedsel er kan uitzien. Varieer dus ook in bereidingswijze van een bepaald voedingsmiddel (uiterlijk, textuur), maar hou er rekening mee dat dit kan stuiten op neofobie.
- **Herhaalde blootstelling om neofobie te overwinnen.** Blijf een nieuwe smaak opnieuw aanbieden. Hou rekening met een reeks blootstellingen vóór het kind zal willen proeven, én met een 15-tal proefbeurten vóór het kind een zekere hoeveelheid van het voedsel zal eten. Blijven volhouden dus. Laat enkele dagen tussen twee aanbiedingen.
- **Er zijn factoren die de bereidheid te proeven verhogen,** zoals zelf het goede voorbeeld geven, een leuke presentatie van het voedsel (bv. kleurrijk, in de vorm van een gezichtje), of zeggen hoe lekker het smaakt. Verleid tot gewenst eetgedrag. Stap niet in de valkuil om druk te zetten op je kind om te proeven of meer te eten.

Kleuters

- **Kleuters kunnen hun energiebehoefte zelf reguleren.** Als zorgfiguur ben je verantwoordelijk voor wat en wanneer het kind eet, het kind beslist of en hoeveel het eet. Respecteer zijn autonomie hierin. Hanteer dezelfde regels voor het hele gezin.
- **Herhaalde blootstelling (zonder ziek-zijn) om neofobie te overwinnen.** Bied nieuwe voedingsmiddelen verscheidene keren aan. Bied voedingsmiddelen aan volgens hun basis- of normale bereiding, niet zoeter of calorischer.
- **Een sociale beloning om gewenst eetgedrag te stimuleren.** Probeer het kind niet te overhalen tot eten aan de hand van een dessert. Beloon proeven of goed eetgedrag van je kind met een complimentje. Gebruik geen druk of straf.
- **Keuze doet eten.** Bied een aantal verschillende groenten/ fruitsoorten aan, zodat je kind hieruit kan kiezen. Bied bij elke maaltijd 1 à 2 andere soorten groenten aan (waarvan niet meer dan één nieuwe), maar beperk het gamma zoetigheden. Voorzie extra groenten of soep als voorgerecht, apart van andere voedingsmiddelen.
- **Kleuters laten zich beïnvloeden door portiegrootte.** Voorzie grotere serveermogelijkheden van groenten en fruit, en kleinere serveringen van niet-noodzakelijke voedingsmiddelen. Begeleid je kind bij het opscheppen, zoals 'neem nu één lepel en je kan nog één opscheppen als je nadien nog honger hebt.'

Lagereschoolkinderen

- **Kinderen kunnen hun energiebehoefte minder goed reguleren.** Breng niet te veel suiker-, zout- of vetrijke voedingsmiddelen in huis en bewaar deze uit het zicht van het kind. Hou ze voor speciale gelegenheden. Bied groenten en fruit aan als dagdagelijks tussendoortje, beperk groenten niet tot de warme maaltijd.
- **Neofobie vermindert, maar is niet verdwenen.** Betrek kinderen bij het kweken van groenten en fruit en het bereiden van voedsel. Wanneer je iets (nieuws) klaarmaakt, geef uitleg rond de categorieën waartoe het voedsel behoort en rond de smaak eigenschappen.
- **Druk en verbod zijn contraproductieve controletechnieken op lange termijn.** Eet zelf evenwichtig. Voorzie hapklare groenten en fruit als snack, en bewaar ze op een zichtbare en bereikbare plaats voor kinderen.
- **Zorgen over het gewicht en de lichaamsvormen kunnen optreden in de lagere school.** Benadruk dat diversiteit een positief gegeven is. Stimuleer verschillende aspecten van het zelfbeeld van het kind, door bv. sport en hobby's aan te moedigen.
- **Het aantal rolmodellen neemt toe.** Beperk het aantal schermuren. Dit is goed om fysieke activiteit te bevorderen en sedentair gedrag (zitten) te verminderen, maar vermindert ook de voortdurende blootstelling aan reclame voor suiker-, zout- of vetrijke voeding.

Jongeren

- **Jongeren hebben een grotere energiebehoefte.** Voorzie grotere porties voor de (hongerige/ groeiende) adolescent. Eet in gezinsverband.
- **Neofobie is bij de meeste jongeren verdwenen.** Betrek de jongere bij het voorbereiden en klaarmaken van de maaltijden (boodschappenlijstje maken, tafel dekken, groenten snijden, kooktechnieken...). Behoud als zorgfiguur wel het laatste woord over welke voeding in huis komt en op welke manier deze bereid wordt.
- **Jongeren kiezen voor 'gemakkelijk' voedsel.** Voorzie een gevarieerd aanbod aan evenwichtige snacks (arm aan vet, suiker en zout, zoals groenten en fruit, natuuryoghurt...), met extra aandacht voor melkproducten.
- **Bezorgdheden rond lichaamsvormen en lijngedrag kunnen toeneemen.** Wees voorzichtig als 'afvallen' het motief vormt voor bepaalde voedingskeuzes. Sta zelf kritisch tegenover idealistische mediavoorstellingen en vergelijk jezelf niet met de sterren in modebladen.
- **Jongeren streven naar autonomie, ook op vlak van voeding.** Geef een zinvolle uitleg bij afspraken en regels. Focus steeds op gezondheid, niet op gewicht of lichaamsvormen. Sta open voor het zoeken naar identiteit en een waardensysteem via voedingskeuzes, zoals vegetarisch eten.