



Afspraken omtrent eten in de kinderopvang

Een hele dag in de kinderopvang, dat betekent: heel wat eetmomenten. Van een eventueel ontbijt over de lunch tot gezonde snacks tussendoor. Wij maken afspraken om deze eetmomenten in goede banen te leiden.

Aan tafel in de kinderopvang

Tip 1: Baken het eetmoment duidelijk af

Goede eetgewoontes aanleren, dat gebeurt ook in de opvang. En om dat te doen, helpt het om het eetmoment **duidelijk af te bakenen**. Letterlijk. Dat kan op verschillende manieren:

- Start altijd met een ritueel zoals de handen wassen, een slabbeltje aandoen, de tafel dekken ... Zo kondig je het eetmoment op een leuke manier aan. En zo is het duidelijk afgebakend.
- Laat het eetmoment elke dag op dezelfde plaats en aan dezelfde tafel plaatsvinden.
- Zet de kinderen samen aan één tafel. Zo zien ze elkaar tijdens het eten en nemen ze goede gewoontes van elkaar over.

Tip 2: Zit zelf mee aan tafel als de kinderen eten

Zit mee aan tafel met de kinderen als ze eten. Dat heeft heel wat **voordelen**:

- Je houdt een goed overzicht en je kan de kinderen makkelijk helpen. Loop je rond, dan kan dit voor onrust zorgen.
- De kinderen zullen heel wat goede eetgewoontes van je leren en overnemen. Want: kinderen kopiëren het gedrag van volwassenen.
- Je kan leuke gesprekjes starten met de kinderen, en dat wordt gezellig! En: je kan sneller inspelen op wat kinderen doen en zeggen.

Tip 3: Laat de kinderen helpen bij het tafelgebeuren

Betrek de kinderen bij het dekken van de tafel, het uitscheppen, het afruimen ... Zo maakt dit deel uit van hun dagelijkse routine. Het zal hen aanmoedigen om te eten. Geef hen haalbare opdrachtjes, aangepast aan hun leeftijd en ontwikkeling. Kinderen helpen meestal heel graag mee!

Gezellig aan tafel in de opvang: zo hou je de rust erin

Het is belangrijk dat het rustig blijft aan tafel als de kinderen eten. Daarom:

- Beperk het aantal prikkels, schakel beeldschermen uit.

- Hou speelgoed en ander aantrekkelijk materiaal dat niet met het eetmoment te maken heeft uit de buurt van de tafel.
- Jonge kinderen kunnen niet lang aan tafel zitten. Ze komen best pas aan tafel wanneer het eten uitgeschept kan worden. Niet elk kind eet op hetzelfde tempo. Is een kind klaar met eten, laat het dan van tafel. Zo blijft het rustig.

Zelfstandig eten? Ook in de opvang!

Kinderen doen op een bepaalde leeftijd graag alles zelf. Ook eten. Moedig dit aan. Geef hen een lepeltje, zo kunnen ze experimenteren. Laat hen eten mee uitscheppen. En: morsen hoort erbij. Hou dus een handdoek of slabbetje bij de hand.

Proeven is kinderspel

Stimuleer kinderen om nieuwe dingen te proeven. En probeer dat proeven op een positieve manier te laten gebeuren. Proeven is en kan prettig zijn, zeker als je de nadruk legt op de nieuwsgierigheid om nieuwe dingen te proeven.

Proeven is goed voor kinderen:

- het triggert hun smaakpapillen;
- ze ontdekken nieuwe smaken;
- ze leren gezonder en gevarieerder te eten.

Nog meer tips:

- Laat peuters voedingsmiddelen meerdere keren proeven. Bied een bepaald voedingsmiddel minstens 10 à 15 keer aan voor je besluit dat een peuter het niet lust. Weigert een kind door de lippen stijf op elkaar te houden, het hoofd weg te draaien of de rug te overstrekken, dan stop je best even met eten geven. Ondertussen kan je het kind een lege lepel geven om mee te spelen en te wennen aan het gevoel van een lepel in de mond.
- Proeven is daarom niet gelijk aan doorslikken. Het kan voldoende zijn om het voedingsmiddel in de mond te nemen.
- Bied in je opvang regelmatig iets nieuws aan en laat de kinderen daarvan proeven. Neem een aantal voedingsmiddelen met verschillende smaken en laat iedereen proeven.
- Bespreek alles goed met de ouders en spoor hen aan om ook thuis de proefpogingen verder te zetten. Alleen door een goede communicatie zijn zowel ouders als de opvang op de hoogte van wat kinderen wel of niet lusten en hoe vaak ze al geproefd hebben.

Geef complimentjes!

Als een kind zich goed gedraagt, aan tafel blijft zitten tijdens het eten, iets proeft dat hij nog niet lust ... geef hem dan een **complimentje**. Zeker als iets niet vanzelfsprekend is voor het

kind. Jouw complimentje stimuleert hem om zich vaker zo te gedragen. Peuters zijn meer geneigd om groenten te proeven als ze daarvoor beloond worden. Benoem welk gedrag je waardeert. Bijvoorbeeld: 'Wat goed dat je zo flink geproefd hebt van de spinazie.'

Belonen kan, maar doe dit niet met snoep of dessert. Op deze manier wordt het snoepje veel interessanter dan het eigenlijk is. Goed eten belonen met dessert, bevestigt dat dessert lekkerder is dan 'vieze' groenten.

Wil je kinderen toch belonen? Doe dat dan met woorden of met alternatieven zoals **stickertjes, stempels, een duim, aandacht** ... Als je beloont, beloon dan onmiddellijk, want kinderen denken op korte termijn. Blijf een beloningssysteem ook nooit oneindig lang gebruiken. Eens er een stap in de goede richting gezet is, kan je dit afbouwen.

Een dessert is zeker geen must. Maar als je een dessert hebt voorzien, geef het dan aan iedereen en niet alleen aan de kinderen die in jouw ogen goed gegeten hebben.

Het eten zelf: tips en tricks

Het ene kind is het andere niet: het ene eet relatief veel, het andere minder. Kinderen weten zelf goed wanneer ze genoeg gegeten hebben en wanneer niet. Forceer hen zeker niet om verder te eten als ze je aangeven dat ze genoeg hebben. En als ze wat bijvragen, dan moet dat ook kunnen. Geef hen dan wel van elk component van de maaltijd iets en niet van maar één (bv. alleen vlees).

Afspraken

Het **kind** bepaalt **wanneer** het **voldoende** heeft gegeten en krijgt de **kans om bij te vragen**. De **onthalouder/begeleider** kiest **wat** er op het menu staat, **wanneer** er gegeten wordt en **hoe** er gegeten wordt. Bv.: niet spelen aan tafel, al zittend op de stoeltjes ...

Nog enkele tips:

- **Dwing kinderen nooit om iets op te eten.** Vanaf 1 jaar hebben kinderen minder voeding nodig. Als een peuter eens wat minder eet of een maaltijd overslaat, dan is dat geen probleem. Wij staan er als organisatie ook niet achter om kinderen te dwingen te eten. Wil het niet, forceer het niet. Probeer straks nog eens of probeer het "proeven" of een kleinere portie voor het kindje neer te zetten. Eens een maaltijd overslaan kan geen kwaad. Meer geluk bij de fruitpap misschien. Wees eerlijk tegenover de ouder dat hun kindje niet wou eten en of het al dan niet geproefd heeft.
- **Geef best geen te grote porties.** Soms weigeren kinderen om een nieuw of specifiek voedingsmiddel te eten. Of eten ze een tijdje slecht of weigeren ze om te eten. Geef in dat geval liefst geen te grote porties.
- **Stimuleer eerder om te proeven.** Zo wordt het kind niet ontmoedigd om eraan te beginnen. Er kan nadien altijd bijgegeven worden. Moedig kinderen aan om één hapje te proeven (proeven is niet gelijk aan doorslikken) en geef complimenten wanneer ze het al in de mond nemen. Beloon dat en moedig kleine sprongen aan. Peuters gaan sneller groenten proeven als ze ervoor beloond worden met een compliment.
- **Zorg voor een aantrekkelijk bord.**

- **Geef het goede voorbeeld**, eet zelf een bordje mee met de kinderen. Als de kinderen zien dat het eten jou smaakt, zullen ze sneller proeven.
- **Geef niets anders in de plaats als het kind niet wil eten**, het zal zichzelf heus niet uithongeren. Stop kinderen tussendoor niet van alles toe met het idee dat ze zo toch iets binnen hebben, maar laat ze wachten tot het volgende eetmoment. Zo krijgen ze de kans om zich hongerig te voelen. Geef dit ook zo mee met de ouders.
- **Negeer gedrag waar je je aan ergert**. Geef vooral **aandacht aan wat er wel goed loopt of aan de andere kinderen die zich wel gedragen aan tafel**. Probeer het eetmoment gezellig te houden, praat over andere zaken dan voeding.