



tips voor
thuis
nr. 75

Titel: Eten en drinken

Pagina('s): pagina 164 – 165

Inhoud: problemen met het eten en drinken

© pravoo lekkerkerk

begeleiding, voorlichting
opleidingen
onderzoek
uitgeverij

pravoo
tel: 0180-602090, fax: 0180-604450 (NL)
Slootendijk 27, 2511 PC Leekkerk

www.pravoo.com

Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Kinderen blijken niet zo veel eten nodig te hebben, maar de geringe hoeveelheid moet wel gevarieerd en verantwoord zijn

Bij de meeste kinderen gaat het eten zonder problemen. De ouders nemen de tijd voor het kind en met een spelletje tussendoor gaat het meestal vanzelf. In deze brief gaat het over het niet willen eten.

Tips voor het niet willen eten thuis

Rond het tweede jaar verkeren veel peuters in een koppigheidsfase en vaak is die koppigheid ook tijdens het eten te zien. De aan te bevelen werkwijze is:

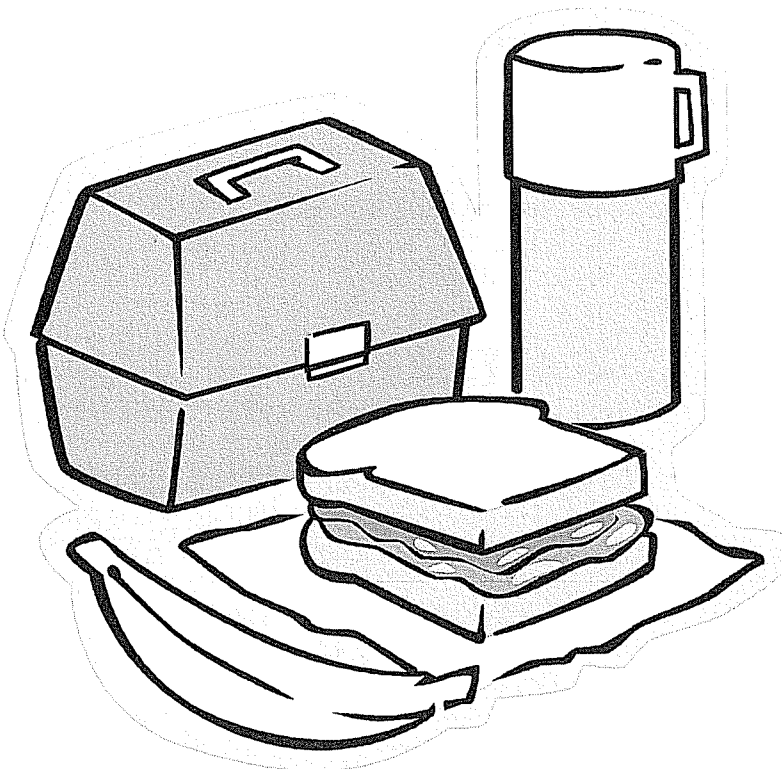
- Neem een minimale hoeveelheid voedsel waarvan u vindt dat het kind dat in elk geval op moet eten. Dat mag echt minimaal zijn. In de peuterleeftijd moet u dan denken aan een hoeveelheid van drie eetlepels.
- Zorg dat die hoeveelheid op een bord komt te liggen.
- Als het kind het bord niet leeg eet, laat u het kind gewoon aan tafel zitten. Het is van belang om van jongsaf aan duidelijk te maken dat als u vindt dat het kind die drie scheppen op moet eten dat dan ook echt moet gebeuren. Probeer niet boos te worden op het kind maar zeg zeer overtuigend: „Je mag pas van tafel als je bord leeg is.”

Aanvullende tips:

-probeer het eten van tussendoortjes te minimaliseren en laat het kind in elk geval niet eten in de periode van een uur voordat u met de maaltijd begint.

-laat het kind zo veel mogelijk zelf eten en voer het niet.

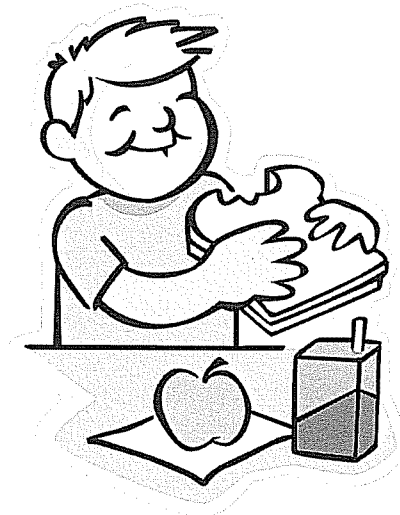
-probeer aan tafel niet te praten over het eten. Door overdreven op het eten te focussen, is er een kans dat het kind het als machtsmiddel gaat gebruiken.





Wat heeft een peuter/kleuter minimaal nodig per dag:

- 1-2 boterhammen
- 1-2 stuks fruit
- een halve liter melk of i.d.
- 50-70 gram vlees, vis, kaas, ei
- 2-3 eetlepels groente
- 20 gram boter/olie
- 1-2 eetlepels aardappelen/rijst.



Het eten op school

Het komt nogal eens voor dat een kind te veel voedsel meekrijgt naar school en dat een kind dan te lang aan het tafeltje zit voordat alles op is. Toch moet een kind ook leren om daar alles wat meegenomen is op te eten.

Overleg met de leerkracht van uw kind wat een minimale hoeveelheid is.

De leidster zal daar de komende tijd op letten door het kind te observeren en op basis van de gedachte van wat een redelijke eettijd is aan u voorstellen hoeveel u uw kind mee kunt geven.

Noteer die hoeveelheid hiernaast.



Redelijke hoeveelheid mee te nemen voedsel en aantekeningen/ervaringen: