

Omgaan met moeilijke eters

Informatie over kinderen met psychiatrische problemen en een moeilijk eetpatroon

Kinderen met psychiatrische problemen hebben vaker een moeilijk eetpatroon. In deze folder geven we achtergrondinformatie over het voorkomen van eetproblemen en tips om met eetproblemen om te gaan.

Achtergrondinformatie

Een uitgebalanceerd voedingspatroon is van belang voor kinderen. Het groeiende lichaam van een kind heeft de brand-, bouw-, en beschermende stoffen nodig. Het is belangrijk om een gezond voedingspatroon aan te leren, zodat de kans groter is dat het kind later in zijn leven ook gezond zal eten.

De meeste kinderen ontwikkelen bepaalde voedselvoorkeuren. Vaak komen ze rond hun derde jaar in een fase waarbij ze moeite krijgen met eten. Plotseling weigeren kinderen voedingsmiddelen of ze willen juist heel veel eten. Deze fase gaat bij de meeste kinderen voorbij. Kinderen met een psychiatrische problematiek ontwikkelen vaker een kieskeurig

voedingspatroon, waardoor de maaltijd een strijd wordt.

Oorzaken

Verschillende factoren kunnen een rol spelen wanneer blijkt dat het kieskeurig eetgedrag van het kind niet slechts een fase is.

- Anders denken of reageren vanuit psychiatrische problematiek
- Somatische symptomen zoals spijsverteringsproblemen, motorische of mondmotorische problemen.
- Het overgevoelig of juist minder gevoelig zijn voor sensorische prikkels, zoals voor bepaalde smaken, geuren, hetgeen ze zien op hun bord of wat ze voelen in hun mond.
- Gevoelens van honger of verzadiging kunnen ontbreken.
- Maaltijdmomenten zijn sociaal gezien complexe situaties met vaak veel onduidelijkheid en ongeschreven regels, wat voor angst en stress bij het kind kan zorgen.

Tips voor opvoeders om met eetproblemen om te gaan

Gezonde maaltijden en omgeving

- Maak tijd voor maaltijden met het gezin.
- Zorg voor een ontspannen sfeer en zo min mogelijk afleiding aan tafel.
- Houd de maaltijdmomenten kort en voorspelbaar.
- Sla geen maaltijden over.
- Zorg ervoor dat het kind elke dag uit de verschillende voedselgroepen eet (schijf van vijf).
- Geef het kind verschillende soorten eten in kleine porties in plaats van één grote portie. Kleine porties nodigen eerder uit om te willen proeven.
- Let op de ingrediënten op de etiketten. Voedingsmiddelen kunnen veel suiker of verzadigde vetten bevatten.
- Wees creatief met het bereiden en aanbieden van voedsel.
- Gebruik een toetje of tussendoortje niet als beloning.
- Zorg er voor dat het kind voldoende drinkt, wees zuinig met suikerrijke drankjes.
- Geef gezonde, niet te grote tussendoortjes. Voorkom dat het kind geen trek heeft bij de maaltijd.

Omgang met het kind

- Voorkom machtsstrijd: dwing het kind nooit om iets te eten, word niet boos of gestrest als het kind niet wil eten.
- Stimuleer om met een goede eethouding aan tafel te zitten.

- motiveer het kind om te proeven.
- Geef het kind een complimentje als het iets nieuws probeert.
- Vraag niet of het lekker is. Benadruk liever waarom het goed voor het kind is, bijv. 'Daar word je groot en sterk van'.
- Geef het goede voorbeeld, als ouder heb je een voorbeeldfunctie.
- Praat over uw zorgen met een vertrouwd persoon of hulpverlener, uit deze niet naar het kind.

Leren lusten

- Laat het kind op speelse wijze kennis maken met nieuw voedsel: stimuleer spelen met eten of onderzoek samen de kleur, smaak, geur en textuur van het eten.
- Betrek het kind bij het bereiden van de maaltijd, koken of boodschappen doen.
- Blijf nieuw voedsel herhaaldelijk aanbieden en oefen met kleine hapjes proeven.
- Wees creatief in het bereiden en aanbieden van voedingsmiddelen waar het kind moeite mee heeft.
- Besef dat het leren lusten van nieuw voedsel om veel tijd, geduld en herhaling vraagt.

Richtlijnen gezonde voeding per leeftijd

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden per dag voor kinderen en jongeren

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
Groente	50-100 g 1-2 opscheplepels	100-150 g 2-3 opscheplepels	150-200 g 3-4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels
Fruit	150 g 1½ stuks	150 g 1½ stuks	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
Brood	70-105 g 2-3 sneetjes	105-140 g 3-4 sneetjes	140-175 g 4-5 sneetjes	210-245 g 6-7 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	50-100 g 1-2 opscheplepels	100-150 g 2-3 opscheplepels	150-200 g 3-4 opscheplepels	200-250 g 4-5 opscheplepels
Melk(producten)	300 ml	400 ml	600 ml	600 ml
Kaas	½ plak (10 g)	½ plak (10g)	1 plak (20 g)	1 plak (20 g)
Vlees(waren), vis*, kip, eieren, vleesvervangers	60 g	60-80 g	80-100 g	100-125 g
Halvarine	10-15 g 5 g/sneetje	15-20 g 5 g/sneetje	20-25 g 5 g/sneetje	30-35 g 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	¾ liter	1 liter	1-1 ½ liter	1-1 ½ liter

© Voedingscentrum - eerlijk over eten

Verwijzing en hulp inschakelen

Mocht er extra hulp nodig zijn, dan kan Yulius Kinder- en Jeugdpsychiatrie & Autisme helpen. Wij werken samen met een multidisciplinair team, indien nodig verwijzen wij het kind naar:

- Kinderarts: voor vragen over lichamelijke ontwikkeling of somatische problemen.
- Logopedist: om de mondmotorische vaardigheden te versterken.
- Kinderergotherapeut: voor het verbeteren van de uitvoer van dagelijkse activiteiten.
- Kinderfysiotherapeut: voor het verbeteren van het functioneren van het lichaam.
- Sensorische integratie therapeut: ondersteuning bij motorische problemen, leer- en gedragsproblemen, taal- of spraakproblemen.
- Cognitieve gedragstherapeut: voor behandeling bij angsten en/of de behandeling van traumatische ervaringen (EMDR).

Voor vragen of ondersteuning bij moeilijke eters kunnen opvoeders en hulpverleners contact opnemen met Annemiek van Maanen (verpleegkundig specialist GGZ en gewichtsconsulent voor kinderen) en Frieda Boudesteijn (gewichtsconsulent en trainer).

a.vanmaanen-weber@yulius.nl

f.vanderloos-boudesteijn@yulius.nl

Beide zijn werkzaam bij Yulius specialistische GGZ kinder- en jeugdpsychiatrie en autisme en bij het Yulius Autisme Expertisecentrum.

Meer weten & lezen?

www.voedingscentrum.nl

www.nieuwsoverkindervoeding.nl

www.sensomotorische-integratie.nl

Literatuurbronnen:

'Moeilijke eters' van dr. Lori Ernsperger & Tania Stegen-Hanson (2010) Uitgeverij Pica

'Toptips voor moeilijke eters' van Gina Ford (2011) Uitgeverij Terra Lannoo bv

'Autisme en eetproblemen' van Thomas Fondelli (2013) Uitgeverij Lannoo Campus



www.yulius.nl