

Een moeilijk etende peuter?

Dit zijn praktische tips!

- Zoek naar regelmaat en eet niet te laat. Om zeven uur of half acht kan je kind te moe zijn om nog te eten. Kijk dan of het helpt om bijvoorbeeld om half zes te eten.
- Kweek honger. De honger na half vijf is goede honger. Geen dan geen snoep of chips. Die honger is straks aan tafel nodig! Geef je kind eventueel wat stukjes rauwe groente uit het vuistje, dan heeft het dat alvast binnen.
- Geef je kind de kans iets nieuws te leren eten, want smaak moet je verwerven. Bedenk maar eens hoe je zelf zou reageren als je gefrituurde sprinkhanen moet eten. Zelfs ijs is voor een peuter in het begin 'koude derrie'.
- Gebruik de 'leeftijdsregel': acht jaar oud, is acht (stukjes) wortels eten.
- Schep dezelfde hoeveelheid eten niet op een klein, maar op een groot, evt. diep bord. Dan lijkt het niet zoveel.
- Laat je kind zelf opscheppen, dat is stoer.
- Laat een peuter lekker knoeien en smakken. Tafelmanieren komen later wel.
- Zorg dat de lepel voor je kind niet te groot is. Soms is de oorzaak van niet willen eten nu eenmaal heel simpel.
- Praat aan tafel niet over eten, maar alleen over andere dingen. Praat dus ook niet over hoe gezond iets is, dat is de grootste antireclame!
- Gebruik eten nooit als straf of beloning.
- Het toetje is ook niet de beloning van de maaltijd. De beloning is het gezellig samen aan tafel zitten. Geef het toetje ongeacht of het bord van je kind leeg is.
- Wil je kind geen warm eten, geef dan niet een uur later een boterham. Zo ontstaat er verstoring van jullie gezinsritme. En wordt je kind 's nachts wakker van de honger, dan moet je daar als ouders evendoorheen.
- Doe een spelletje na afloop van de maaltijd: ogen dicht en verander dingen op tafel, laat je kind(eren) raden wat er veranderd is. Dat maakt eten leuk! Is dat nog lastig, zing dan samen een liedje, waarbij je trommelt op tafel.
- Laat je kind af en toe helpen met het uitzoeken in de winkel en bedenk met elkaar de maaltijd.
- Ga eens samen koken en verzin een spannende naam voor wat je gaat eten.
- Geef zelf het goede voorbeeld. Je kind leert door het kopiëren van gedrag.