

# Gezond genieten

## Bah, dat lust ik niet!

Broodmaaltijden zijn voor de meeste kinderen niet zo'n probleem. Hooguit is er nog wel eens gesputter over bruinbrood en korstjes. De warme maaltijd roept over het algemeen meer spanningen op. De richtlijn is dat kinderen tussen de 4 en 12 jaar onder meer ca. drie opscheplepels groente en twee tot drie aardappelen of opscheplepels rijst of pasta eten. Maar wat doe je als je kind daar geen zin in heeft?

### 10 tips bij lastige eters

1. Het ene kind eet meer dan het andere. Groeit uw kind goed, is het niet steeds ziek en voldoende actief, zit het meestal wel goed.
2. Maakt u zich zorgen dat uw kind te weinig vitamines en mineralen binnenkrijgt? Kijk wat uw kind allemaal eet en vergelijk dat met de aanbevolen hoeveelheden ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)). Eet uw kind al langere tijd heel veel minder, geef dan eventueel tijdelijk een multivitaminesupplement voor kinderen.
3. Is uw kind te moe op het moment dat u aan tafel gaat? Hij heeft dan waarschijnlijk geen trek meer. In dat geval helpt het om uw kind eerder te laten eten.
4. Geef uw kind vlak voor het avondeten geen koek, chips, melk, yoghurtdrink of frisdrank om de eetlust niet te bederven. Heeft uw kind trek aan het eind van de middag, geef hem dan een cracker, een soepstengel, een stuk fruit of wat rauwkost zoals wortel of tomaat. Geef in plaats van melk of frisdrank liever thee zonder suiker of bouillon.
5. Heeft u het idee dat uw kind alleen maar een keer koppig is? In dat geval kan een beetje druk helpen om het bord leeg te eten. En anders de koppigheid negeren. Elke dag dwingen tot eten werkt averechts. Eten wordt dan keer op keer een drama.
6. Schep kleine porties op het bord of laat uw kind zelf opscheppen. Als hij meer wil, eventueel een tweede keer opscheppen.
7. Wil uw kind aan tafel niet of weinig eten, geef dan niet van alles tussendoor. Als aan tafel weinig gegeten wordt en ook weinig tussendoor, dan is de kans groot dat uw kind de volgende maaltijd wel eet.
8. Lust uw kind weinig dingen, varieer dan om hem aan verschillende smaken te laten wennen. Voedingsmiddelen die uw kind niet direct lust wel (met kleine beetjes) blijven aanbieden. Vaak eet uw kind ze na verloop van tijd wel. Gewoon vol blijven houden.
9. Laat uw kind meehelpen in de keuken, laat hem de groente wassen of de sla versieren. Ook samen tafel dekken kan een manier zijn om uw kind te betrekken bij het avondeten. Maak als extra stimulans samen iets klaar wat uw kind gegarandeerd lekker vindt.
10. Zorg voor een rustige omgeving tijdens het eten, om uw kind niet af te leiden. Geef zelf het goede voorbeeld. Ga aan tafel zitten en zet de televisie uit.

Het Voedingscentrum. Voor meer informatie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)