

AAN TAFEL!

Samen eten
met je jonge kind

Zelfhulp voor ouders



© M. de Zeeuw & C. Brok - all rights reserved

**Marilene de Zeeuw
Carla Brok**

Versie: 19 november 2020

IMH  NEDERLAND

Introductie

Wat eten we vanavond? Een simpele vraag, maar het antwoord is soms o-zo moeilijk te geven. Misschien omdat je nog niet weet wat je gaat eten, maar misschien ook omdat je weet dat er op je antwoord een afwijzing zal volgen. Fijn vooruitzicht!

Hoe fijn zou het zijn om iedere avond een **feestje** te hebben aan tafel? Om van te dromen... maar de realiteit is vaak anders in veel gezinnen in Nederland. Nog voordat de lepel het mondje van je kind heeft bereikt, **pruilt het lipje** al en kijken de oogjes je als half gevulde vissenkommen aan. 'Proef maar eerst even, valt best mee', probeer je. En voor je het weet, hangt het eten al bijna in de gordijnen en heb je al je kunsten uit de kast gehaald om toch maar iets van eten naar binnen te krijgen.

Maar is dat nu wel zo **verstandig**? En **nodig**? 'Ik hoef nu geen eten', kan al heel vroeg duidelijk gemaakt worden. Zonder woorden, met gebaren en gezichtsuitdrukkingen. De ene ouder ziet of hoort het maar zo af en toe. En de andere oudere iedere dag opnieuw.

Er spelen heel veel factoren een rol. En je hebt er als ouders een belangrijke rol in. Voor je het weet zit je vast. En breng dat maar eens in beweging.

Hoe is de **sfeer** bij jullie aan tafel? Hebben jullie **strijd** rond het eten? Hoe reageer jij op gesloten lippen en een afgewend hoofd? Of een uitdrukking dat afgrijzen laat zien? Wat voor eten bied je je kind dan aan?

In dit **zelfhulpboek** nemen we je mee naar de achtergronden van de eetontwikkeling van jonge kinderen. Je krijgt **informatie en handvatten**.

Aan Tafel! En Eet Smakelijk!

**Marilene de Zeeuw &
Carla Brok**

Inhoudsopgave

Eten doe je met je zintuigen 4

Heb aandacht voor wat er is 5

Het vaste gebit brengt nieuwe smaken 5

Oefening om de aandacht te richten op het eten 6

Het apenbordje 7

Waarde van rituelen van ouders 8

Sluit af zoals je gewoon bent 8

Veel groei en verandering 9

De Vuist Groot Regel 9

Stukjes leren eten 10

Alles voor je kind willen doen 10

Samenwerking en vertrouwen 11

Een goed etend kind 11

Je eigen rugzak 12

Nadenken over de invloed op je opvoeding 12

Verzin de spelregels 13

En dan op weg 14

Laten helpen 14

Controle is geen oplossing 15

Kliederen is goed voor de ontwikkeling 15

Lippen stijf op elkaar 16

Gruwel en grr.... ongewenst gedoe 17

Allerlei keuzes 17

Speciale redenen om eten te weigeren 18

Vasten: je instellen op overvloed en armoede 19

Een fase of een aanleg van kritisch eten 19

Moeite met zintuigelijke prikkels en huidcontact 19

Moeite vanuit een informatieverwerkingsprobleem 20

Geef tijd om te wennen aan nieuw 20

Helpen na een geschiedenis met nare ervaringen 21

Premature geboorte en lange ziekenhuisopname 21

Oefening verplaatsen in de schoenen van je kind 22

Hulpverlening bij eetproblemen 22

Oefening aandacht voor je zintuigen 23

Ontdek, speel, geniet buiten het vaste eetmoment om 24

Het gezin aan tafel bij elkaar 25

Gedachten en gevoelens van jullie gezin 26

Spelregels op een rij: Aan Tafel! 27

Aanvullende tips: Aan Tafel! – de Spelregels 28

Speciale eetregels voor posttraumatische voedingsstoornissen 29

Maak samen je eigen werkplan van Aan Tafel! 30

Over de auteurs 34

Literatuuropgave 35

Eten doe je met je zintuigen

Proeven doen we met onze mond die de structuur bepaalt, maar ook met onze ogen. Als iets zoet lijkt, proeft het ook zoeter. En ook je oren en je neus proeven mee. Chips smaken extra lekker als je het hoort kraken. En champignon kan best goed smaken, maar sommige kinderen lusten het niet omdat het vreemd voelt in hun mond.

Proeven doen we met al onze zintuigen. Wat we zien, hoe het ruikt, maakt uit met hoe het proeft. Spruitjes vinden de meeste kinderen niet lekker en ook tomaten zijn vaak niet favoriet.

Smaakpapillen zitten op de zenuwuiteinden van de tong. Deze worden geprikkeld door smaken en sturen informatie naar onze hersenen. Samen met de informatie met hoe het eruit ziet, hoe het ruikt, welk geluid het maakt in je mond, met wie je eet en welke verwachting je hebt over het eten. Onze hersenen zetten deze signalen om in een smaakwaarneming; onze hersenen vertellen ons wat we proeven. Daarmee bouw je ook een smaakgeheugen op, deze wordt voortdurend gevuld met ervaringen en associaties.

Weetje - Jonge kinderen zijn meestal dol op zoet. Deze voorkeur is aangeboren. Bitter en zuur wordt gezien als slecht en giftig. Giftige en bittere smaken voorspellen dat er iets niet in orde is met voedsel. Leer als peuter maar eens het verschil tussen het 'goed en fout' bitter en zuur.



Weetje - Warm eten is de meest complexe voeding om te leren eten. Vaak bevat het verschillende geuren, smaken, texturen, producten en het ziet er ook nog eens niet altijd zo lekker uit. Het voelt in je mond soms ook anders dan je denkt en de smaak is wellicht ook anders dan de geur.

Klik op de sticker om een aandacht oefening te horen die je helpt om je zelf te richten op je zintuigen tijdens het eten



Heb aandacht voor wat er is...

Eten doe je met heel veel zintuigen. Het is goed om zelf ook weer eens bewust te zijn van alle indrukken die je opdoet tijdens het eten:

- Gebruik je zintuigen...wat gebeurt er met de eerste hap? Kan je het eten voelen zakken? Als je proeft, wat is de uitdrukking op je gezicht? En durf je te proeven met je ogen dicht? Durf jij dat als ouder? Mag jouw kind je eten geven?
- Wees nieuwsgierig voor wat er nu is. Zit je ontspannen? Zijn er geluiden? Wat zie je om je heen? Observeren maar!
- En laat alles wat je vindt (oordelen) los. Niet alles wat je eet hoeft te worden afgemeten aan eerdere ervaringen. .
- Je hoeft niets anders te bereiken dan samen op ontdekking te gaan. Laat je verrassen!

Hoe zou dit allemaal zijn voor je kleintje, die nog bezig is om zoveel over de wereld te leren?



Weetje - Vooral groenten zijn nog niet zo favoriet bij jonge kinderen. Terwijl ouders zich daar vaak wel de meeste zorgen om maken. Vroeger toen we nog jager verzamelaar waren, gaven moeders langer borstvoeding dan we tegenwoordig doen. Destijds was het gemakkelijker om werk en zorg te combineren. Zodra baby's vaste hapjes begonnen te eten, verminderde het kilo calorische deel van de borstvoeding. Het deel van de borstvoeding dat voedingsstoffen en afweer regelt met en voor de peuter bleef overeind. Vitaminsupplementen aanbieden aan je peuter vervangt dit. Zo hoeft er minder nadruk te liggen op groenten en fruit.

Het vaste gebit brengt nieuwe smaken

Na het wisselen van het melkgebit naar het vaste gebit zie je vaak dat de smaak tolerantie voor groenten zich uitbreidt bij kinderen. Ze gaan groenten meer waarderen en meer proberen.

Af en toe een hapje zand of aarde is zo slecht nog niet als peuter of volwassene. Er zijn theorieën dat je door af en toe een hapje aarde te eten je vitaminen en mineralen aanvult, die niet in andere voedingsmiddelen zitten. Pfiew, dat scheelt weer ingrijpen als je in de tuin zit.

Oefening om je aandacht te richten op het eten

1. *Kijk naar het eten;*
2. *Wat zie je allemaal?*
3. *Kleur, vorm, glad?*
4. *Hou het eten eens bij je neus?*
5. *Hoe ruik je iets?*
6. *Komt de geur naar je neus*
7. *Waar merk je de geur op?*
8. *Kun je dat omschrijven?*
9. *Wat gebeurt er in je mond als je ruikt?*
10. *Hoe voelt dat?*
11. *Merk je een bepaalde neiging op?*
12. *Breng je het eten via de lepel naar je mond?*
13. *Gaat je mond vanzelf open?*
14. *Hoe voelt het precies als de lepel in je mond ligt?*
15. *En is het eten zwaar op je tong? Of licht?*
16. *Gebruik je je hele mond?*
17. *Wat doet de tong?*
18. *Heb je zin om door te slikken?*
19. *Tot hoe lang kan je het eten voelen?*
20. *Tot je keel, je slokdarm of je maag?*

**Waarschijnlijk heb je nog nooit zo aandachtig een hap genomen.
Ontspan! Neem je tijd en neem je aandacht weer mee naar de
volgende hap, of geef hem aan je tafelgenoot!
En natuurlijk kun je dit samen met je kind doen.**



Het apenbordje

Het Apenbordje is bedacht door Clara Davis, die in 1939 kinderen helemaal zélf hun eten liet kiezen en ze observeerde. Je vult het bordje met 5-10 verschillende voedingsmiddelen. Je zet dit neer op een plek waar het kind zelf bij kan. That's it. Zo gezegd klinkt het heel simpel. Het aardige is dat ouders die een week lang de *monkey platter* overdag neer zetten goed kunnen **observeren**:

1. Waar kijkt je kind naar? Wat pakt het? Gaat het rechtstreeks en direct naar de mond?
2. Is dat elke dag hetzelfde of anders?
3. Is dat de smaakvoorkeur die de ouder van te voren dacht?
4. Wat is het favoriete tijdstip van je kind om iets te eten?

Het observeren kun je makkelijk doen door elke dag bij de start en bij het einde wat foto's te maken op vaste momenten. Zo kun je na een week de balans op maken.



Klik op de stickers voor meer uitleg door Marilene de Zeeuw of meer achtergrond van het Apenbordje



Voordelen van het apenbordje

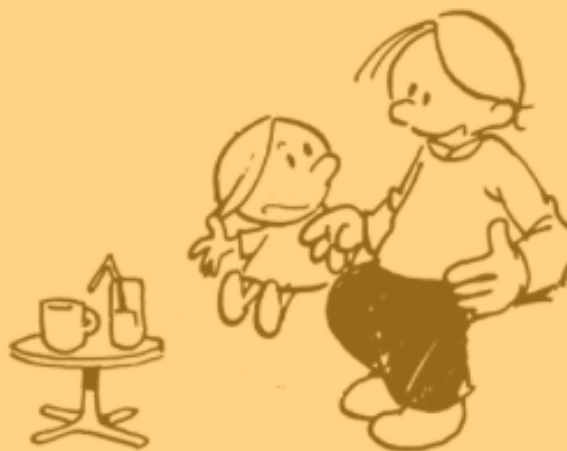
je kind kan ongezien ook zélf eens gewoon aan het eten zitten, zonder dat er druk is, dat er gegeten moet worden. je kind kan vaker kijken, ruiken, voelen en proeven tússten de maaltijden door. In veel nederlandse gezinnen komen groenten pas om 18.00 uur op tafel. Zo is wennen aan nieuwe smaken een lange weg op een tijdstip dat je kind vaak al moe is.

Niemand kan zeggen wat jouw kind lekker moet vinden. De omgeving reikt iets aan, maar je kind maakt zelf de keuze. Je kind is zijn eigen dirigent over zijn eigen smaak.



Waarde van rituelen van ouders

Misschien heb je vaste rituelen mee gekregen rond het beginnen en/ of beëindigen van de maaltijd. Geloof heeft hierin een belangrijke rol gespeeld, waarvan de onderliggende gedachte natuurlijk nog steeds even waardevol is. Even een moment van stilte, gebed, wensen, elkaar vasthouden, een liedje van de kinderopvang of een grappig opzeggedichtje helpt om de overgang te maken. Thuiskomen. Respect voor de kookkunsten, voor de ander, voor elkaar. Wat jouw vorm daarvoor zal zijn bepaal je natuurlijk zelf. Even een momentje van rust voordat je start. Als overgang van het haasten: bedenken wat er gegeten gaat worden, boodschappen doen, kinderen ophalen, de keuken in en hup: "aan tafel!". Vaak heb je in tussentijd ook nog een hoop opdrachten gegeven aan alle gezinsleden: jassen opruimen, verhalen aanhoren, 'wat gaan we eten?', misschien een was draaien, de klok in de gaten houden, helpen handenwassen en dat ging vast met wisselend succes. Er dan staat weer eten op tafel. Je hebt het gefixt! Tijd voor rust, de ademhaling kan zakken. Je mag afschalen. Zitten. En blij zijn met de dag die achter je ligt, het werk is verzet, het eten staat voor je, de mensen om je heen zijn weer teruggekomen na elk hun eigen weg te zijn gegaan. Pffff...even omschakelen. Want je zou zo maar vergeten om je daarover dankbaar te voelen als je aan het rennen en regelen bent. Vul je maag en vul je hart.



Sluit af zoals je gewoon bent

Een ouder bepaalt wat - en in dit geval ook hoeveel - er van de zoete lekkernij gegeten wordt.

Eet met aandacht; juist iets lekkers hoeft niet hap, slik, weg.

Zorg altijd dat de maaltijd fijn wordt afgesloten, dat maakt het de volgende keer gemakkelijker om weer aan tafel te komen.

Gezelligheid bepaalt mee hoe het eten smaakt!

Veel groei en verandering

Het is goed om je te realiseren dat er veel verandert na de babyperiode, als het gaat om leren eten van vast voedsel. Er gaat een hele wereld open! Je baby moet wennen aan:

- Andere manier van eten: tong moet heen en weer (motoriek)
- Andere structuur (voelen)
- Nieuwe smaken (proeven)
- Andere geur (ruiken)
- Nieuwe positie jken & motoriek)

Wat je proeft is mede afhankelijk van wat je ziet. Of je het ook lekker vindt, is weer per kind afhankelijk. Over het algemeen ga je na een viertal keren proeven iets pas lekker vinden (of niet). Want dat kan ook: net als grote mensen die hebben, ontwikkelen ook jonge kinderen vaak al unieke voorkeuren. Aanleg speelt hierin zeker mee!

De Vuist Groot Regel

Een peutermaagje is nog niet zo groot. Handige vuistregel is de Vuist-Groot Regel. De maag van je kind is zo groot als zijn of haar vuist. Zo kun je porties beter op maat aanbieden. En bedenken dat een glas drinken vlak voor het eten best al vult. En vlees, waar veel kinderen gek op zijn, is zo bekeken een heel efficiënte keuze: veel voedingsstoffen en veel kilocalorieën tegelijk in een paar kleine hapjes. Groenten hebben wel veel voedingsstoffen in zich, maar kilocalorisch tikt dat minder aan.



Weetje - Wist je dat je kind pas z'n tong in z'n mond heen en weer kan doen om eten weg te werken, zodra hij of zij kan omrollen? Goed naar de grove motorische ontwikkeling van je kind kijken, is een handig hulpmiddel bij baby's die achterstanden hebben opgelopen of een andere ontwikkeling hebben vanuit aanleg of geboorte. Mag je al verwachten dat je kleintje eten goed kan (beginnen) wegwerken met z'n tong?

Stukjes leren eten

Sommige kinderen houden tot 1,5 jaar moeite met stukjes of structuren. Het is niet zo gek dat je kind sommige voedingsmiddelen laat staan, omdat hij of zij dit nog moeilijk vindt. Het is de moeite waard om je kind te ondersteunen om in stapjes zélfstandig te leren eten. Dat voegt veel toe aan z'n ontwikkeling. Nog voor de staafmixer was uitgevonden, prakten we eten. En voor de uitvinding van de vork kauwden we eten vaak voor en gaven dat door middel van 'kiss-feeding'. Eigenlijk zoals de vogels elkaar nog eten geven: van mond tot mondje. Er is een theorie dat ons gebruik van elkaar kussen eigenlijk hier vandaan komt: elkaar eten geven als blijk van liefde en zorg door elkaar te kus-voeden. Een klein beetje fijn maken is een prima tussenstap, maar het hoeft niet. Kijk goed naar wat je kind al kan.



Alles voor je kind willen doen

Veel problemen met eten ontstaan als ouders te graag, te veel, te veel zélf bezig zijn met eten geven. Je kind een slab om doen én een groot zeil onder de kinderstoel helpt enorm om te verdragen dat je kind zélf met het eten mag spelen. Want van spelen komt zelfstandig eten. Goede oefening voor de motoriek! Elke maaltijd weer oefenen met vastpakken en naar je mond brengen.

De kokhalsreflex ligt in het begin nog voor in de mond. Deze moet geleidelijk naar achter. Dat gebeurt door ervaring van eten op de tong hebben. Kokhalzen hoort er dus bij. Hoe lastig ook om te zien voor veel ouders.

Weetje - Weet je dat een baby in z'n eerste jaar het gewicht verdriedubbelt? Stel je toch voor als dat nú met ons zou gebeuren! Baby's groeien als een malle. In het eerste jaar zijn ouders vaak enorm druk met het wisselen en passen van kleertjes. Na dat eerste jaar gaat de groeicurve afbuigen en gaat het enorme tempo van groei eruit. Dat betekent dus ook dat de inname van voedingsstoffen gaat teruglopen.



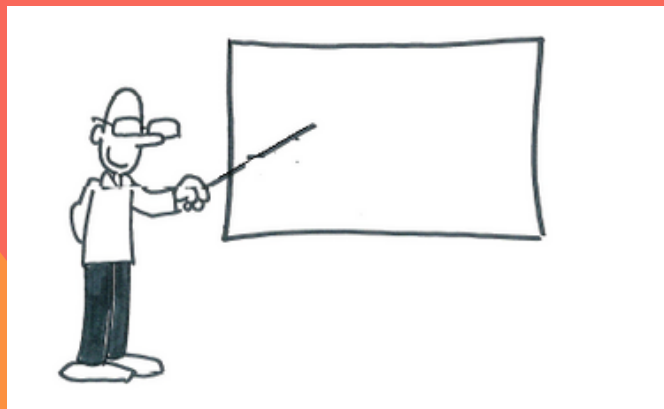
Klik hier voor de verschillende groeicurves en voorbeeld van kokhalsreflex

Samenwerking en vertrouwen

Wat willen je bereiken en hoe willen je dat doen? Een goede eetontwikkeling is feitelijk een goede samenwerking tussen ouders en kind. Het is goed om daarbij na te gaan wat jij en de mensen waarmee je samen eet een goede eetontwikkeling vinden (dat kan natuurlijk ook je moeder, je schoonmoeder zijn, of een goede vriend). Geschreven en ongeschreven regels spelen daarbij een rol. Daar rustig over praten op een moment dat er niet gegeten wordt, kan een hoop gedoe aan tafel voorkomen. Zo kun je beter begrijpen waarom je partner aan tafel doorgaat of ophoudt met een ingeslagen lijn. Hier komen de vragen om samen eens op een rijtje te zetten wat je beiden vindt:

Een goed etend kind:

1. eet elke maaltijd z'n bord leeg	eens/oneens
2. eet elke maaltijd	eens/oneens
3. probeert elke maaltijd iets	eens/oneens
4. eet groenten	eens/oneens
5. eet vlees	eens/oneens
6. eet fruit	eens/oneens
7. zit stil aan tafel	eens/oneens
8. praat niet	eens/oneens
9. eet met lepel/vork	eens/oneens
10. drinkt niet tijdens de maaltijd	eens/oneens



Je eigen rugzak

Natuurlijk heb je ervaringen in je eigen rugzak zitten die je blik op eten beïnvloeden. Kruis aan wat voor jou van invloed is op hoe je nu eten waardeert:

- Eten was altijd een gezellig gezinsmoment.
- We ontmoeten elkaar daar en het was een fijn moment.
- Ik heb armoede meegemaakt en (de dreiging van) honger.
- Elk beetje eten is waardevol.
- De wereld en de natuur hebben het moeilijk, daarom ga ik zorgvuldig om met voedsel.
- Eten is nodig om te groeien. Als een kind niet eet, dan groeit hij of zij niet en dat kan niet.
- Ik heb verlies meegemaakt. Ik wil m'n kindje niet verliezen. Daarom moet hij of zij eten!
- Ik moest vroeger alles opeten van m'n ouders. Dat wil ik niet herhalen in mijn opvoeding
- Ik heb een eetstoornis (gehad). Ik gun m'n kind een ontspannen omgang met eten en z'n lichaam.
- Ik heb veel eetstrijd met m'n ouders gehad.
- Ik weet zelf niet goed wanneer ik genoeg heb. Ik wil m'n kind dit wél leren.
- Eten was altijd het moment dat m'n ouders ruzie maakten. Ik ben eten gaan zien als een bron van spanning in het gezin. Ik wil koste wat kost harmonie en vrede aan tafel.

Nadenken over de invloed op je opvoeding

Eerder opgedane negatieve ervaringen zorgen er voor dat ouders zich vaak zelf iets voornemen ten aanzien van de opvoeding van hun baby of kind.

1. Wat neem jij je voor?
2. Wat neemt je partner zich voor?
3. Past dat bij elkaar?
4. Kan er een middenweg gekozen worden?

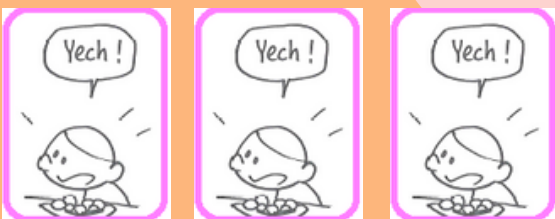


En dan op weg...

- Kies voor regelmatige en voorspelbare etenstijden (3 maaltijden en 3 tussendoortjes) met tussenpozen tussen de maaltijden, begrensd in tijd (maximaal 2-5-10 minuten iedereen aan tafel). Daarna is iedereen vrij om te doen wat hij wil. Vaak willen kinderen even bewegen en komen daarna nog even terug aan tafel. Dat kan..
- Ouder(s) houden het gezellig en gaan als laatste van tafel.
- Met elkaar eten is een sociale bezigheid; dit maakt jullie als gezin zo uniek. Met welke zorg zou je dit willen omkleden?
- Wanneer heb je genoeg en wanneer lust je nog wel wat? Hoe merk je dat eigenlijk op? Eten is meer dan alleen voedsel verwerking. Hoe is dat voor jou? Hoe fijn mag het aan tafel zijn? En hoe is dat voor je kind?



Klik op de stickers voor
ideeën over helpen in de
keuken



Laten helpen

Helpen in de keuken is een leuke manier om allerlei vaardigheden af te kijken en zelf onder de knie te krijgen. Je moet leren snijden, rekenen, verhoudingen schatten, proeven, ruiken, kijken, roeren en met vuur omgaan. Angst voor messen?

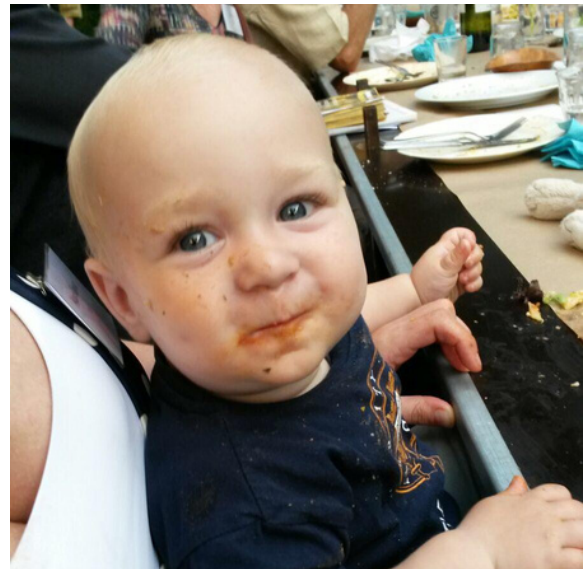
Controle is geen oplossing

Geen dwang om te eten; geen druk, geen chantage, geen waarom-vragen en geen negatieve opmerkingen. Controle is geen oplossing, dus zorg voor je eigen rust en kalmte: neem een diepe teug adem, neem een pauze (of sta even op om het licht aan te doen oid), richt je op iets leuks in de kamer of aan tafel, benoem in jezelf dat je het moeilijk vindt ("Ik vind dit zo lastig! Het geeft me zorgen!") en accepteer het bij jezelf ("Dit is ook een moeilijke taak, ik mag er ook mee worstelen") en je kind ("Het valt ook niet mee om de wereld te ontdekken").

Leren eten én afzien van controle en druk is een taak die het beste samen geklaard kan worden. Gedachten en emoties bij de uitvoering van de taak zijn niet altijd direct helpend, het haalt niet altijd het beste in jezelf naar boven. Maar weet; iets wat op dat moment zo moeilijk lijkt, kan met een beetje zonneschijn op een ander moment zoveel gemakkelijker lijken.

Kliederen is goed voor de ontwikkeling

Bang voor vlekken in de mooie kleren die je net hebt aangetrokken bij je allermooiste? Er zijn allerlei mouwschorten te koop. Angst voor vlekken op je tapijt? Koop een zeiltje en zet de kinderstoel erop. Na afloop afdoen en klaar is kees. Let op je woorden... Kliederen is lekker. Gebruik je regelmatig het woord 'vies'? Check Floddertje om een beetje te wennen aan kliederen. Steeds de toetenpoetsers onder hand bereik? Ga eens na hoe vaak je bezig bent met het afvegen van het gezichtje van je lieve schat en probeer dat te doen aan het einde van een eetmoment..



**Voorbeeldje zien van het plezier bij een peuter die zelf mag eten?
Klik hieronder op de stickers.**



Lippen stijf op elkaar...

Eten weigeren in de mond te nemen, te kauwen, te slikken of uitspugen. Het kan je maar zo gebeuren. Peuters slaan gemiddeld de helft van de maaltijden over. Dat is een normaal eetpatroon. Met 1,5 jaar zet deze ontwikkeling vaak in. En tussen 5 en 7 jaar zie je vaak weer wat variatie terugkomen en de eetlust weer terugkeren. Dat betekent het volgende:

- Niet dwingen om te eten. Dus: geen druk, geen chantage, geen waarom-vragen en geen negatieve opmerkingen. Controle is geen oplossing. Regel je eigen kalmtte. Tot 10 tellen is een eerste stap om jezelf te hernemen in een lastige situatie.
- Leer je kind dat er aandacht is voor het eten. Heb ook aandacht voor je eigen neigingen! Wil je het eten naar 'binnensmokkelen'? Alarm! Blijf bij jezelf en bij je kind! Niks stiekem.
- Wees trots op alles wat lukt!



Gruwel en grrr.... ongewenst gedoe

Kokhalzen, huilen, in slaap vallen, gooien en knoeien met eten... Veel gezinnen met peuters tussen de 2,5 jaar en 4 jaar hebben een hoop gedoe aan tafel. Deze periode is feitelijk het hoogtepunt of dieptepunt, als het gaat om de eetproblemen in Nederlandse gezinnen. Het is goed om met elkaar na te denken hoe je wilt gaan met ongewenst gedrag aan tafel. In ieder geval heb je een keuze te maken: ga je clownesk gedrag benoemen of negeren?

Allerlei keuzes

- Zeg, als je even niet wil reageren op wat zich voordoet, dat je het lastig vindt om te zien en dat je even stil wordt. Kort en bondig.
- Benoem de spanning bij je kind vermoedt en leg verband met het gedrag wat je ziet.
- Kies altijd voor veiligheid en neem de tijd die je gegeven is om zelf tot rust te komen.
- En kijk of er een moment is voor een andere weg
- Benoem tafel gewoonten die je fijn vindt, fijn zitten, gezellig babbeltje, lekker eten..
- Boven alles: laat je niet van de wijs brengen, geniet, haal de Bourgondiër in jezelf en anderen naar boven. Maak van eten een feestje. Zien eten doet eten. Een lach geeft plezier en werkt aanstekelijk ! Ontspan! Het koken zit erop!

**Wil je leren oefenen met zelf rustig worden aan tafel,
luister naar een mindfulness oefening achter de sticker**



Speciale redenen om te eten te weigeren

Kinderen direct al hun bordje wegschuiven en er achter gaan liggen. Oef, wat moeilijk kan dat zijn om aan te zien! Zo je best gedaan om voor te bereiden en dan direct een stellig 'Nee!' Weigeren kan een aantal redenen hebben:

- Je kind zit nog vol van iets anders: eten of drinken
- Je kind stelt zich in op overvloed en armoede
- Je kind heeft een fase van *picky eating*: extreem kritisch eten
- Door nare herinneringen: je kind moet denken aan nare eerdere ervaringen met of rondom eten of juist niet eten.
- Door aanleg: er worden nu eenmaal fijnproevers geboren naast de alleseters.



Vasten: je instellen op overvloed en armoede

Vroeger, in de tijd dat we nog jager-verzamelaar waren, hadden we geen koelkast en geen winkel om de hoek. Dat betekent dat het lichaam van onze peuters zich in de peuterperiode gaan organiseren op **overvloed én tekort**. Want dat was namelijk de realiteit van toen: soms was er veel, soms was er weinig. Er was veel eten, als de jagers van het dorp wild hadden meegenomen. Dan was het feest en deelde iedereen het vlees met elkaar. Maar vaker was er weinig en dat betekende dat iedereen zich voedde met de planten, knollen en noten die je onderweg vond. Feitelijk zijn we als primaten (onderdeel van de apen-familie) **planteneters** van huis uit. Ons spijsverteringskanaal is het beste ingericht op planten eten. Een peuter die regelmatig een **maaltijd overslaat**, helpt z'n lijf zich aanpassen op af en toe een periode van tekort.

Dwingen is een korte termijn oplossing met lange termijn ellende: niet doen!



Een fase of een aanleg van kritisch eten

Veel kinderen hebben een fase van 'picky eating', extreem kritisch eten. Sommigen hebben een aanleg die daar nog eens een schepje bovenop doet. En ja, hoe jammer ook: vaak zie je die aanleg ook terug bij een of beide ouders.

Het is bij kritisch eten vaak erg nuttig om het eetpatroon van jezelf op een rijtje te zetten:

1. Ben jij een extreme fijnproever of een alleseter?
2. Hoe zijn jouw eetgewoonten als je ze vergelijkt met die van anderen?
3. Hoe verleid jij je partner om iets anders te eten dan gewoon?
4. En hoe mag jouw partner jou verrassen? Vaak stapje voor stapje.
5. Sfeer en stemming zijn dan vaak belangrijk!

Accepteren dat kinderen ook groot worden op een beperkte keuze aan voedingsmiddelen, hier en daar wat aangevuld met supplementen, kan een *gamechanger* zijn. Vraag rond in je eigen familie en je schoonfamilie. Wat deden je eigen ouders en je schoonouders? Wat hielp hen om de rust te bewaren en te ontspannen?

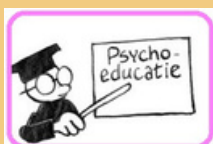
Probeer e.a. in tijdsperspectief te zien. Wanneer ging je partner weer meer eten? Of je oudere kinderen? Met 5-6 jaar breidt de lijst met voedingsmiddelen zich vaak weer enigszins uit.

Moeite met zintuigelijke prikkels en huidcontact

Andere reden voor gevoeligheid in het mondgebied en snel weigeren van nieuwe en andere smaken en texturen is algehele zintuiglijke moeite om huidcontact en zintuiglijke contact te ervaren en toe te staan.

Er zijn twee manieren hoe je dit kunt oplopen: premature geboorte, ziekte of aanleg.

Je kunt als jong kind zintuigelijke problemen oplopen als gevolg van een langdurig tekort aan huidcontact door ziekte of ziekenhuisopname met veel medische apparatuur. Meer informatie hierover én praktische tips: klik op de sticker.



Klik op de sticker voor meer praktisch tips bij overgevoeligheid na ziekte en ziekenhuisopname

Moeite vanuit een informatieverwerkingsprobleem

Wat ook kan is er dat er een informatieverwerkingsprobleem aan de hand is, vanuit aanleg. Je kunt dan denken aan ontwikkelingsproblemen zoals een Sensory Processing Disorder of Autisme Spectrum Stoornis. 5-16% van de kinderen heeft in enige mate een gevoeligheid als het gaat om het verwerken van zintuiglijke prikkels. Die gevoeligheid is al dan niet een onderdeel van een ontwikkelingsstoornis, maar dat hoeft niet.

Natuurlijk beïnvloedt een zintuiglijke gevoeligheid het leren eten en het leren proberen van nieuw eten. Eigenlijk is het niet meer dan logisch dat er moeilijkheden zijn met wennen aan nieuw eten en nieuwe eetsituaties als je zo'n breed probleem hebt.

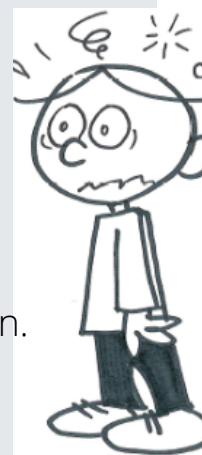
**Klik op de stickers hieronder voor
boekentips over eetproblemen en
autisme**



Geef tijd om te wennen aan nieuw

Als je, om welke reden dan ook, een kind hebt dat tijd nodig heeft om te wennen aan nieuw eten, zijn de volgende uitgangspunten handig:

1. Zorg voor rust en veiligheid
2. Heb zelf een kalm brein
3. Help je kind zelf rustig te worden
4. Help je kind onderzoeken met zijn zintuigen: eerst kijken, dan pakken, dan ruiken, dan proeven en voelen
5. Geef je kind tijd om langzaam te wennen en in stapjes te wennen.
Sommige kinderen doen er 10-30x over.
6. Biedt vaker hetzelfde aan op kalme manier
7. Biedt structuur en overzicht: houdt eten uit elkaar op het bord en kondig aan wat er wordt gegeten



Helpen na een geschiedenis met nare ervaringen

Sommige kinderen hebben nare dingen meegemaakt in en rond hun neus/mond. De weg naar vertrouwen dat er geen pijn meer zal zijn bij of in de neus of de mond is er eentje van rust en geduld. Deze tips zijn in aanvulling op de vorige:

1. Help je kind verschil te maken tussen nu (gebruik de zintuigen!) en toen (wat was er toen, hoe voelde het kind zich toen en vertel dat dat nu voorbij is). Leg daarna kort uit wat het plan is van nu.
2. Geef je kind tijd om langzaam te wennen, stap voor stap, herhaal en heb geduld. Houdt het tafelmoment kort (maximaal; 10-15 minuten)
3. Stop het liefst net voor het eerste signaal van ongemak en start opnieuw bij stap 1, blijf aanbieden.
4. Weet dat de angst waarschijnlijk niets te maken heeft met het eten, maar met het verhaal daarachter.
5. Vermijdt elke nare prikkel in de buurt van het gezicht en de mond
6. En dat alles met als inzet om een ander verhaal te maken. Een goed verhaal van ontspanning en plezier en genot!

Je kind geen kalm brein? Klik op de sticker voor een aandachtsoefening



Premature geboorte en lange ziekenhuisopname

40-80% van de kinderen die prematuur geboren zijn of een periode als baby in het ziekenhuis hebben doorgebracht vanwege een ziekte of operatie heeft een periode eetproblemen. Medisch trauma in het gezicht of bij de keel is vaak de oorzaak. Er wordt tegenwoordig in alle provincies EMDR voor jonge kinderen aangeboden, vaak met goed resultaat. Zoek op de website van de [Vereniging EMDR Nederland](#) naar een goede therapeut/

Oefening Verplaatsen in de schoenen van je kind

Klik op de stickers om (bij benadering) te ervaren hoe het is om een hap eten en een verdovingskapje op je af te zien komen.



Hulpverlening bij eetproblemen

Als je denkt of vermoedt dat jouw kind meer problemen heeft met meer zintuigen dan is het de moeite waard om een specialist te laten meedenken. Hij of zij kan een stappenplan met je maken. Hoe ga je je kind (weer) helpen om lichamelijk contact en zintuiglijke ervaringen toe te staan, te ervaren en er zelfs van te genieten? Daarnaast kan een diëtiste en een preverbaal logopediste in samenwerking met een Infant Mental Health deskundige je op weg helpen met wát je aanbiedt en hoe je een stappenplannetje kunt maken en kunt volhouden. In veel regio's is een eetteam voor handen, daar zitten verschillende deskundigen op het gebied van eten bij elkaar. Zij komen met een plan wie van hen jou het beste kan helpen.

Klik op de stickers voor het overzicht van de eetteams voor casusbemiddeling Infant Mental Health en de Vereniging EMDR Nederland



Oefening Aandacht voor je zintuigen

Het vergt wel wat oefening, maar het loont echt. Ter inspiratie hierbij een paar voorbeelden van stoppen, landen en kijken via je zintuigen, waarmee je aan tafel kunt experimenteren.

- *Zien*: bekijk eens nieuwsgierig het spel van zon en schaduw op muren en vloeren, de rimpeltjes in het gezicht van je dierbaren las de mond zich opent, de kleuren van eten, de vorm.
- *Proeven*: is je eten warm of koud, vast of vloeibaar, zoet of zout, korrelig of smeuijg, dof of glanzend? Wat ervaar je als je begint te kauwen?
- *Voelen*: ervaar het contact van je billen op je stoel, voel de textuur van de tafel, het bewegen van je arm las je je hand optilt, de vorm van het bestek die je aanraakt, de temperatuur van je koffie- of theebeker, je vingers op tafel. Als je druk geeft met je voeten, voel je dan ook je benen?
- *Horen*: luister naar de geluiden in de straat, geluiden in huis., in de kamer, het verkeer dat langs rijdt, je maag die rommelt, het geluid dat je maakt met het eten.
- *Ruiken*: de geur uit de keuken, de geur aan tafel, op je bord, het parfum van je partner, de frisse wind door een open raam, de fruitschaal op het aanrecht. Het is zomaar een greep uit wat je allemaal kunt opmerken aan zintuigelijke sensaties aan tafel. Hoe ver of hoe dichtbij kan je ruiken? Klik hier voor een oefening met de vijf zintuigen.

i

Klik hiernaast oefening van de vijf zintuigen. Luister en oefen op een rustig moment om je bewust te worden van je zintuigen. Zo kun je ook je kind beter gaan helpen met zijn of haar zintuigen.



Ontdek, speel, geniet buiten het vaste eetmoment om

Als je een kind hebt dat moeite heeft om aanraking te verdragen kun je om de vaste eetmomenten hier ook aan werken en in kleine stapjes mee oefenen, los van eten. Je kunt denken aan:

- Spelvormen bedoeld om het aanraken van gezicht en mond mogelijk te maken, zoals spelen met zachte tandenborstels, lepels; aanraken van de mond, keel of lippen met de vinger door klappelletjes. Klik [hier](#) voor nóg meer ideeën.
- Spelvormen om de zintuigen te beleven zonder dat daar direct een (eet)doel achter zit. Het geeft rust en ontspanning. Een bak met rijst waarin kleine vormpjes zijn verstopt. Kan je ze vinden? Klik [hier](#) voor meer ideeën.
- Speelse, ontspannen momentjes aanbieden met eten met verschillende smaken en samenstellingen of texturen. Bijvoorbeeld: door eten voedsel ergens neer te leggen waar het kind het zelf kan vinden en er mee kan spelen, rollenspel met écht eten, een openbordje maken. Klik [hier](#) voor nóg meer ideeën.



- Zelf smaken mengen, vormen, kneden, trakteren, kopen, verstoppen en zoeken...
- Spelen alsof je brood aan het bakken bent op de rug van elkaar.

Klik op de sticker hiernaast om je een beetje te laten helpen tijdens dit spel of deze oefening.



Het gezin aan tafel bij elkaar

Tijdens de eetsituatie is het hele gezin weer compleet. Alle relaties, alle gevoelens en ook alle onderlinge spanningen komen mee aan tafel: het plezier, de jaloezie, de irritaties. Jonge kinderen kunnen gevoelig zijn voor alle onuitgesproken spanningen en onderliggende frustraties. Zo wordt niet eten soms onbedoeld een bliksemafleider voor spanningen die er - maar wellicht ergens anders - toch al waren.

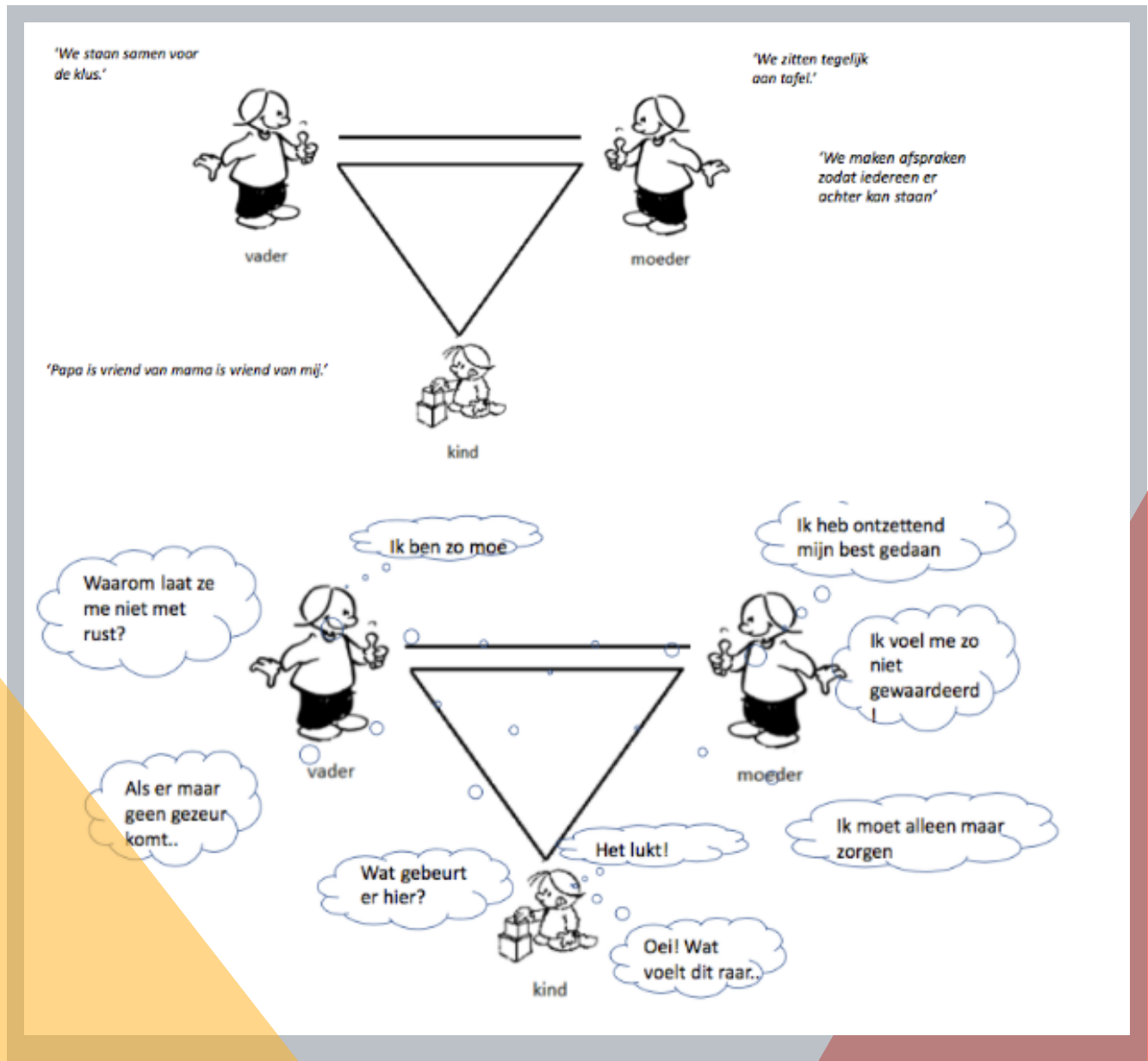
Allerlei voorbeelden: zo kan een mokkend kind de onvrede over een werkdag die voorbij is naar de achtergrond verdwijnen. Want de irritatie over de ontstane situatie aan tafel is veel sterker opeens. Of: een kind dat zijn mond niet meer open doet, doet de machteloosheid opnieuw beleven die je al eerder had gevoeld in contact met de vervelende buurvrouw. Of: Een kind dat niet luistert kan het gevoel van afgewezen worden zoveel sterker naar boven laten komen!

En al die emoties aan tafel zorgen weer voor een dichtgeknepen keel bij je kind waar je echt geen hap door heen kan krijgen. Grijp die spanning, pak de emotie en haal hem uit de lucht. Begin altijd bij jezelf. Jij bent de volwassene, de wijzere. Daarmee geef je ruimte aan je kind om te schakelen. Dat geeft klaarheid. En vertrouwen.



Gedachten en gevoelens van jullie gezin

Tekenen wat iedereen denkt en hoe jullie als gezin je tot elkaar verhouden kan heel zinvol zijn. Je kunt jullie gezin ook met duplo neerzetten en iedereen iets laten vertellen over hoe hij of zij het voelt. Hieronder zie je twee voorbeelden van gedachten en gevoelens van iedereen aan tafel.



Spelregels op een rij - Aan Tafel!

1. **De ouder** bepaalt wanneer, hoe vaak en wat het kind te eten krijgt aangeboden (passend bij de leeftijd, gebalanceerd dieet); **het kind** bepaalt wat en hoeveel hij wil eten.
2. **Regelmatige etenstijden** (3 maaltijden en 3 tussendoortjes) met tussenpozen tussen de maaltijden, **begrensd in tijd** (maximaal 10 minuten iedereen aan tafel). Daarna is iedereen vrij om te doen wat hij wil. De ouder blijft aan tafel tot de laatste van tafel gaat.
3. Help om **de sfeer ontspannen en speels** te houden. Dat kan een klein beetje speelgoed aan tafel betekenen of meer gepraat over van alles dan dat je gewend bent. Wat boeit je tafelgenoot? Of vertel zelf; 'Wat ik nou toch heb meegemaakt!'. Of; 'Wat heb jij beleefd?'
4. Reageer op de **honger en verzadigingssignalen** van je kind, ook tussendoor. Zin is zin, vol is vol. Help deze signalen te herkennen? (Heee...weet je wat ik denk...?...wat voel jij...?)
5. **Geen dwang** om te eten; geen druk, geen chantage, geen waarom-vragen en geen negatieve opmerkingen. Controle is geen oplossing, dus zorg voor je eigen rust en kalmte.
6. Neem een eerste hap met **volle aandacht!**
7. Ondersteun het **Feestje van de Zintuigen** door ondersteunende opmerkingen te maken over het eten: hoe ruikt het (prikt je neus), hoe voelt het (zacht, met brokjes, knapperig, warm, koud), hoe smaakt het (zoet, zuur, zout), waar proef je het (achterin, voorin, met je tong), welke beweging maakt je arm (snijden, net een scharnier, voel je je schouder, wat doet je hand)?
8. Wees **trots** op (elk begin van) zelfstandig eetgedrag.
9. Maak een keuze: **negeren en benoemen van clowntjes gedrag**. Benoem de spanning die je bij je kind vermoedt. En leg het verband met het clowntjes gedrag dat je ziet. Vertel dat je er niet meer op zult letten.
10. Tafelgewoontes van anderen laten zien hoe lekker eten kan zijn: geniet zelf, haal de **Bourgondiër** in jezelf en anderen naar boven. Dan kan het eetfeestje beginnen!

Aanvullende tips: Aan Tafel! – de Spelregels

1. Een **gezellig moment voorafgaand** aan het eten helpt mee, zoals samen eten koken, waarbij je kind helpt met kleine klusjes rond het koken waar hij jouw waardering mee verdient (aardappels in de pan doen, champignons aangeven, tafel helpen dekken).
2. Tijdens het eten is het goed dat je kind rustig kan experimenteren en ontdekken: leg een **plastic kleed rond de stoel**, en laat je kind **met z'n handen eten** als hij/ zij dat wil. Met bestek leren eten komt later wel en is snel geleerd, als je kind het wil natuurlijk!
3. Veel ouders overschatten de behoefte aan eten bij hun kind. Een periode bijhouden wat er wordt gegeten kan helpen om hier meer inzicht in te krijgen. **Peuters slaan gemiddeld 1 van de 2 maaltijden over**, dat is normaal. Zo erg is dat overslaan niet, als je kind tussendoor niet 'bijgevoed' wordt met andere hapjes en snoepjes tussendoor. Een kind in de groei heeft niet iedere dag even veel nodig; het groeit ook niet iedere dag even veel.
4. **Stel rituelen in**. Met een ritueel bedoelen we de steeds weer terugkerende handelingen zoals: samen koken, hoeveel tijd van tevoren geef je aan dat er 'Aan tafel' gegaan dient te worden voordat jullie gaan eten, samen even opruimen van het speelgoed, handen wassen, schort of slab aan, op de stoel gaan zitten, bidden, een lied zingen, en wens elkaar een smakelijke maaltijd!
5. Samen aan tafel eten gaat over **aandacht voor elkaar** en plezier onderling. Informeer naar ieders dag, help peuters woorden te geven, een verhaal te maken over hun belevenissen van die dag. 'Zeg papa, weet je wat we vandaag hebben gedaan?' Alles is de moeite waard om gehoord en verteld te worden.
6. **Overweeg de plekken aan tafel** opnieuw. Degene met het meeste geduld, dichtbij het kind dat tijd nodig heeft. De alleseter naast de fijnproever.
7. Ga met elkaar in gesprek welke spelregels je gemakkelijk afgaan en welke je moeilijker vindt. **Vraag naar elkaars geschiedenis**, wat waren de eetgewoontes toen? Is er een link met bepaalde regels, een gevoeligheid wellicht?

Speciale eetregels voor posttraumatische voedingsstoornissen

1. **Vermijd** alles wat naar en vervelend voelt in **het gezicht**, vooral dichtbij de mond. Hoe liefdevol een aai over de bol ook is bedoeld, als de ontvanger er gespannen van wordt; niet doen.
2. Geef **geen enkele druk** om te eten.
3. **Bied bij herhaling kleine hoeveelheden voedsel aan** (elke 1 – 2 uur in een rustige, relaxte, prikkelarme omgeving tot een eerste voor-sig-naal van angst/ angstige reactie. Stop dan direct met aanbieden voor dat moment)
4. Tegelijkertijd wordt **sensomotorische training** aangeboden, gericht op het gezicht/ mond om daarmee een desensitisatie van het gezichtsgebied en het mondgebied te bereiken. Hierbij worden gebruikt: zachte tandenborstels, spelen met lepels, aanraken van de mond of lippen met de vinger, etc.
5. Lukt dat niet? Dan is **massage en massagespelletjes** aanbevolen. Zo leert het kind huidcontact verdragen, voordat het gezicht aan de beurt is.
6. In het allereerste begin: **speelse, ontspannen blootstelling** aan voedsel met verschillende smaken en samenstellingen/ texturen buiten de voedingssituatie (bijv. door voedsel ergens neer te leggen waar het kind het zelf kan vinden, en er mee kan spelen)



Maak je eigen werkplan Aan Tafel!

Op een rustig moment (samen) nadenken hoe je de situatie wilt hebben, kan heel helpend zijn. Onderstaande regels zijn daarbij uitgangspunt:

1. De ouder bepaalt wanneer, hoe vaak, en wat het kind te eten aangeboden krijgt (passend bij de leeftijd, gebalanceerd dieet); het kind bepaalt op dat moment, iedere keer weer, wat en hoeveel het eet.

Lukt het je om voldoende te ontspannen tijdens het eten samen met je kind/ gezin?

Heb je het idee dat je kind niet eet als je niet oplet?

Heb je het idee dat je kind passende hoeveelheden krijgt aangeboden?

Is je aanbod gevarieerd en gezond genoeg?

Heb je eventueel hulp nodig van een diëtiste om ideeën daarover te ontwikkelen of alternatieven te krijgen aangeboden?

Lukt het je om je kind te laten bepalen wat en hoeveel hij wil eten?

2. Regelmatige eet&drink momenten met intervallen tussen de maaltijden, begrensd in tijd.

Lukt het om regelmatig eten aan te bieden: ochtend, middag en avond, en lukt het om regelmatig de 3 tussendoortjes (mee) te geven?

Lukt het om regelmatig drinken, liefst water, aan te bieden, naast melk en vruchtensapjes?

Lukt het om de maaltijden maximaal 15 minuten te laten duren?

3. Duidelijke scheiding tussen etenstijd en speeltijd

Lukt het om je aan de etenstijden en tijden voor tussendoortjes te houden, en niet nog extra eten of drinken aan te bieden?

Lukt het om de maaltijdsituatie voor jezelf en je kind zonder spanning af te sluiten, hoe deze ook verliep?

Heb je tussen de maaltijden plezierige momenten, liefst met speeltijd?

4. Steun voor alle mogelijkheden van je kind om zijn eigen behoeften rond eten te regelen en aan te geven, door te reageren op honger en verzadigingssignalen.

Herkennen je deze signalen van je kind? Hoe herken je ze? Wanneer herken je ze?

(Het is niet altijd gemakkelijk om signalen van honger te herkennen, om dat ze verpakt kunnen zitten in een gedrag wat zich ook op andere momenten kan laten zien. Dwars, koppig, driftig, huilerig, maar ook moe en hangerig. Soms worden bijvoorbeeld signalen van moeheid te laat herkent en kan een kind na de eerste hap al aangeven dat het genoeg heeft. Vermoeidheid heeft dan de overhand. Maar ook met drift kan het moeilijk zijn om te eten. En drift door honger laat zich moeilijk tot rust brengen. Hoe werkt dat bij jouw kind?)

Of heb je de neiging om de signalen te negeren of er over heen te gaan?

(Vaak is het rond etenstijd aanpoten voor de volwassenen. geen tijd voor larie. Maar hoe verstandig is dat?)

Wat heb je nodig om deze signalen beter te gaan reageren?

(Hou je doel helder voor ogen en maak een plan om dat te doen slagen. Een stukje groente net voor de maaltijd zorgt wellicht voor rust en tevredenheid en geeft aan tafel weer meer ruimte voor gezelligheid).

5. Geen dwang maar uitnodigen, zacht en vriendelijk, steeds maar weer.

Herken je bij jezelf de neiging om druk te geven tijdens het eten?

Lukt het om je aandacht te verdelen tussen praten, uitwisseling, gezelligheid en de voeding?

Lukt het om de aandacht van kind te vangen en mee te nemen, met verhalen (over vanmorgen, vanmiddag, zo meteen) over nu (wat gebeurt er in je mondje?)..

6. Steun en beloning van zelfstandig eet en tafel gedrag, passend bij de leeftijd

Lukt het om je kind te stimuleren als het gaat om zelfstandig eetgedrag en tafelgedrag? Mag je kind kliederen met een mouwslab aan en ben jij bereid om na afloop de rommel op te ruimen? Hoe lang houd je kind het vol om te blijven zitten? Geniet het van de gesprekken?

7. Keuze maken: negeren of grenzen stellen

Waar liggen je grenzen van het onbetamelijke? Zij alle tafelgenoten het daarover eens? Welke problemen voorzie je, en waar moeten afspraken over gemaakt worden?

Over de auteurs

Marilene de Zeeuw is Klinisch Psycholoog/ Infant Mental Health Specialist en Gedragstherapeut VGCT; **Carla Brok** is Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige en Mindfulness Trainer. Zij hebben beiden uitgebreide kennis en ervaring aan hulpverlening aan ouders en kinderen. Ze hebben zich achterliggende decennia gespecialiseerd in diagnostiek, behandeling en onderzoek op het gebied van jonge kinderen en ouder-kind relaties. Carla Brok is werkzaam bij Argoggz. Marilene de Zeeuw is werkzaam als opleider bij diverse opleidingen en in haar eigen psychotherapiepraktijk. (link naar Argo <https://www.argoggz.nl/> en Praktijk: <https://www.psychotherapiepraktijk-dezeeuw.nl/>)



Carla Brok en Marilene de Zeeuw hebben ook **Er zijn voor je kind** geschreven. Een boek over emotionele beschikbaarheid van ouders en de ouder-kind relatie. Klik op de sticker als je meer wilt lezen over ouder-kind relaties en om het boek te bestellen.

Check regelmatig de laatste versie van dit Werkboek op de site van IMH Nederland



Alle foto's in dit werkboek zijn auteursrechtelijk beschermd, net zoals alle cartoon.



Literatuuropgave

<https://notube.com/> Helping Children Learn to Eat.

Benoit, D. (2000). Feeding

disorders, failure to thrive and obesity. In C. H. Zeanah Jr. (Eds), Handbook of infant mental health second edition (pp.339-352). New York, London: The Guilford Press.

Chatoor, I & Ammaniti, M. (2007). A classification of feeding disorders in infancy and early childhood. In W.E. Narrow, M.B. First, P. Sirovatka & D.A. Regiers (Eds.), Age and gender considerations in psychiatric diagnosis: research agenda for DSM-IV (pp. 227-242). Arlington, VA: American Psychiatric Press.

Chatoor I. (2005). Feeding and eating disorders of infancy and early childhood. In B.J.

Sadock, & V.A. Sadock (Eds.). Kaplan and Sadock's comprehensive textbook of psychiatry, 8, 3217-3227.

Philadelphia: Lippincott: Williams & Wilkins

Chatoor, I.(2002). Feeding disorders in infants and toddlers: Diagnosis and treatment. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 11, 161-183.

Kleintjes, S. (2017). Herziene druk. Ontwikkeling – de lichamelijke ontwikkeling van de mens.

In. Kleintjes, S. Eten voor de kleintjes – Kleintjes van 0-4 jaar leren zelf eten. Utrecht: Kosmos.

Luby, J.L. eds (2006). Handbook of preschool mental health – development, disorders, and treatment.

Narvaez, D. eds (2013). Evolution, Early Experience and Human Development / From Research to Practice and Policy. Oxford: university Press. Hoofdstuk 9 Ball, H. & Russell, C.K.- blz 241 – 261

Nurturing: An Evolutionary Perspective on Breastfeeding and Sleep.

Pannevis, C. (2008). Als je baby niet wil drinken, en je als ouders ondervoed raakt in het

ouderschap. In: Mettrop-Wuster, I. & De Volder, F. (red.) De inwendige mens: psychoanalytische beschouwingen over de betekenis van eten in de ontwikkeling van kinderen en hun ouders. Assen: Van Gorcum, p. 26 – 42.

Papousek, M., Schieche, M. & Wurmser, H. (2007). Disorders of Behavioral and Emotional Regulation in the First Years of Life: Early Risk and Intervention in the Developing Parent-infant Relationship. Hoofdstuk 7 Van Hofacker, Papousek & Wurmser, blz 141-167.

Ramsay M. (2004). Feeding skill, appetite and feeding behaviours of infants and young children and their impact on growth and psychosocial development. In R.E. Tremblay, R.G. Barr, & R. De. V. Peters (Eds.), Encyclopedia on early childhood development, 1-9. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development.

Rexwinkel, M. eds (2011). Handboek Infant Mental Health – Inleiding in de ouder-kind behandeling. Assen: Van Gorcum.

Van Mil, E. & Struik, A. (2015). Overgewicht en obesitas bij kinderen – verder kijken dan de kilo's. Amsterdam: Boom.

Zero to Three: National Center for Infants, Toddlers and Families (2009). DC0-3R – Diagnostische classificatie van psychische en ontwikkelingsstoornissen op zuigelingen en kinderleeftijd. Assen: Van Gorcum.

Zero to Three: National Center for Infants, Toddlers and Families (2019). DC0-5 – Diagnostische classificatie van psychische en ontwikkelingsstoornissen op zuigelingen en kinderleeftijd. Assen: Van Gorcum.