Preventie van eetstoornissen

Ieder kind heeft wel een periode dat het minder goed eet ( ziekte, geen gezellige sfeer aan tafel, koppigheidsfase). Zolang het kind goed groeit en bijkomt hoeft u zich geen zorgen te maken, meestal is het tijdelijk. Wanneer het kind door uw ongerustheid veel aandacht krijgt als het eten weigert, zal het geneigd zijn om te blijven weigeren om die aandacht te blijven krijgen. Hij test zijn grenzen.

Enkele richtlijnen

Eten

* U bepaalt *wat* het kind eet, het kind bepaalt *hoeveel*  het eet
* Geef een niet te grote portie
* Het kind heeft 3 hoofdmaaltijden nodig.
* Geef geen tussendoortjes, tenzij water, fruit, rauwe groente.
* Geef af en toe zijn lievelingsgerecht
* Geef niets als vervanging als hij niet of weinig heeft gegeten.

Tijd en structuur

* Houdt u aan vaste eetmomenten en vaste eettijden
* Kondig op tijd wanneer het etenstijd is
* Een vaste plek aan tafel zorgt voor duidelijkheid
* Zorg voor een rustige omgeving ( geen TV, boekjes, speelgoed of computer)
* Het kind mag niet te moe zijn als het aan tafel gaat
* 20-30 minuten voor een peuter/kleuter is lang genoeg aan tafel
* Na het verstrijken van de etenstijd, bord wegnemen en kind van tafel laten spelen
* Als het kind goed gegeten heeft, geef een compliment
* Als het kind niet goed gegeten heeft, zeg niets, blijf neutraal

Positieve sfeer

* Eet zoveel mogelijk samen aan tafel ( geen TV, computer…)
* Maak de maaltijden zo plezierig mogelijk ( praten, vertellen, vragen…)
* Wordt niet boos, of laat uw teleurstelling niet merken als het kind niet of niet goed eet.
* Geef complimenten als het kind flink aan tafel eet
* Geef zelf het goede voorbeeld

VERTOUW EROP DAT HET GOED KOMT.

Naar info Dienst Kinder- en Jeugdpsychiatrie GZA