

Eetproblemen bij peuters

Het volgende zult u vast wel herkennen.
"Mama/Papa, ik lust dit niet".
"Mama/Papa, ik vind dit eten vies". "Mama/Papa, ik wil niet meer".
In deze folder kunt u lezen wat eetproblemen zijn en wat u eraan kunt doen om het probleem met eten te verbeteren. Deze folder is bestemd voor het Gastouder kinderdagverblijf Juffie&Co.

Kennismaking eten

Peuters mogen met de pot mee-eten. Dat betekent dat ze voortdurend nieuw eten krijgen aangeboden. Ze hebben meer tijd nodig dan volwassenen om te besluiten of ze het eten lekker vinden. Ten eerste onderzoeken ze niet met hun ogen maar met hun handen. Macaroni moeten ze voelen. Het plakt, wat leuk! Daarna komt het onderzoek met de tong en lippen. Soms vindt het kind het eten lekker en neemt hij nog een hapje. Soms spuugt hij het van schrik weer uit. Voor een peuter is die kennismaking met nieuwe etenswaren nuttig. Ouders zijn hier niet altijd blij mee. Die willen dat hun kind netjes eet, zonder te morsen. Dus doen ze liever een slab voor en voeren hun peuter. Als dat gebeurt wordt de onderzoeksfase overgeslagen. Dat vindt een peuter eng. Hij durft niet zomaar zijn mond open te doen voor iets wat hij nog niet kent. Dus houdt hij zijn kaken op elkaar.



Groeien

Om te groeien en gezond te blijven, moeten kinderen goed eten. Een kind dat slecht eet, wekt bij zijn ouders dan ook al gauw ongerustheid en zelfs ergernis op. Maar wanneer kan men echt spreken van een eetprobleem? En hoe wordt dit dan best aangepakt, of beter nog, voorkomen?

Vanaf de leeftijd van **1 jaar** ontwikkelt het kind duidelijke voor- of afkeuren voor bepaalde gerechten. Verder staan vele kinderen niet open tegenover nieuw, onbekend voedsel. Vanaf ongeveer 1,5 jaar neemt het groeitempo van de peuter sterk af en daarmee neemt ook de eetlust af. Dit is dan ook de periode waarin eten problematisch kan worden en maaltijden uitdraaien op een machtsstrijd tussen ouders en kind. De peuter komt immers in zijn koppigheidsfase en heeft snel door hoe hij "macht" kan uitoefenen op volwassenen. Duidelijkheid en grenzen stellen is in deze levensfase zeer belangrijk. Het komt erop aan dat de ouders een middenweg weten te vinden tussen té strenge regels en helemaal geen regels, die beide tot een verstoord eetgedrag kunnen leiden. Ouders bepalen wat er gegeten wordt, het kind hoeveel.

Eetlustschommelingen

De eetlust van baby's en kinderen maakt nogal wat bokkensprongen. Toch blijken deze schommelingen **zelden** uit te lopen in een groeivertraging of ontwikkelingsachterstand. Van kleins af kunnen kinderen hun voedselopname heel precies regelen. Wanneer een kind slecht eet, hoef je dus niet onmiddellijk in paniek te slaan. Alleen in zeer ernstige gevallen kan het kind een lichamelijke achterstand oplopen. Het belangrijkste dat we hieruit moeten afleiden is: ouders bepalen wàt er gegeten wordt (gevarieerd en evenwichtig) en op welke manier het wordt voorgeschoteld. Kinderen bepalen hoeveel er gegeten wordt.

pedagogisch

advies

Miniporties

Er zijn peuters die liever 'kleine hapjes' hebben op een dag. Drie vaste maaltijden per dag lukt niet, maar ze eten wel graag tussendoortjes. Maak je je zorgen om het slechte eten bij de warme maaltijd? Hou dan een paar dagen bij wat je kind allemaal binnenkrijgt gedurende de dag. Tel ook de kleine tussendoortjes mee. Al die kleine beetjes samen kunnen voldoende zijn voor de hele dag.

Moe

Sommige peuters zijn zo druk in de weer, dat ze 's avonds te moe zijn om te eten. Dring je toch aan, dan ontstaat er een strijd, waarbij je peuter van vermoeidheid over zijn toeren raakt. Het kan helpen het eetschema te veranderen. Haal bijvoorbeeld de avondmaaltijd voor je peuter een stuk naar voren.

Smaakontwikkeling

Bij peuters is de smaakontwikkeling in volle gang. Dit betekent dat ze soms ineens bepaalde voedingsmiddelen, waaronder groenten, niet meer lusten. Vaak is dit tijdelijk. Er zijn allerlei manieren om dit probleem op te lossen. Je kunt je kind wat meer fruit laten eten, of de groente voortaan als rauwkost geven. Overigens blijven de zoetere groenten bij de meeste kinderen wel favoriet: worteltjes en maïs bijvoorbeeld.

Tips & Trucs voor eetproblemen



1. De belangrijkste reden voor eetproblemen bij peuters is de eigen zorg van de ouders of het kind wel voldoende vitamines en bouwstoffen binnen krijgt. Door deze bezorgdheid hou je het eetgedrag van je kind veel te nauwlettend in de gaten. Kinderen raken er gespannen van en in een gespannen sfeer krijgt geen kind een hap door de keel!

Tip Maak je niet druk om de hoeveelheid eten. Zelfs slechte eters blijken verbazend goed te groeien en nauwelijks ziek te zijn!

Tip Nog een reden om je niet druk te maken: een peuter hoeft maar 2 kilo per jaar aan te komen. Vergeleken met het eerste jaar is het ongeveer 5 kilo verschil. Een baby komt gemiddeld 7 kilo aan.

2. Het is begrijpelijk dat het je stoort als je kind met lange tanden achter zijn of haar bord zit. Ouders doen per slot van rekening hun best om iedere dag weer een gezond menu op tafel te zetten. Maar je kunt je kind niet dwingen om het eten door te slikken. Hoe meer strijd des te minder zal je kind gaan eten. Blijf dus rustig en reageer rustig als je kind het eten niet lekker vindt. Ruim de borden van tafel, als je klaar bent en geef tot slot het toetje, want dat is ook gewoon voedzaam eten!

Tip Het helpt als je op een lijstje bijhoudt, wat je kind allemaal op een dag naar binnen krijgt. Je zult zien dat het meer is dan je dacht.

Tips & Trucs

- Buitenlucht maakt hongerig!
- Probeer altijd gelijktijd te eten. Zien eten, doet eten. Daarnaast is het ook heel gezellig een vast moment van samen zijn te creëren.
- Betrek je peuter eens bij de bereiding van de maaltijd. Zijn betrokkenheid wordt hierdoor vergroot.
- Laat je peuter eens helpen met de tafel dekken.
- Je kunt je peuter laten kiezen tussen twee gezonde menu's.

- Geef zelf het goede voorbeeld je bord leeg te eten.
- Als je peuter het zelf wil proberen, laat het toe. Natuurlijk wordt het de eerste tijd een kliederboel, maar hij moet het immers ooit leren. Houd gewoon een nat doekje dicht bij de hand.
- Blijf geduldig en vriendelijk.
- Zing bij de hapjes een liedje met je peuter en betrek je peuter hier ook bij.
- Zorg tijdens de maaltijd voor zo min mogelijk afleiding.
- Houd niet te star vast aan het denken dat hij zijn bord helemaal leeg moet eten. Een paar hapjes minder, is toch geen drama?
- Eet zoveel mogelijk op vaste tijdstippen en probeer zoveel mogelijk alle maaltijden aan tafel door te brengen.
- Als je peuter te moe is, zal hij geen grote honger hebben. Dring dan niet verder aan.
- Probeer van de maaltijd iets gezelligs te maken zodat je peuter zich helemaal op zijn gemak voelt. Stop wanneer je peuter aangeeft dat het genoeg heeft.
- Teveel drinken tijdens de maaltijd, remt de eetlust.

Wilt u nog meer weten over dit onderwerp? Dan kunt u de volgende bronnen bekijken:

- http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=62
- http://www.peuteren.nl/peuters/voeding_handige_ettips_peuter.php

Slaapproblemen bij kinderen



Slaapproblemen bij kinderen

Het volgende zult u vast wel herkennen.

“Mama/Papa, ik kan niet slapen”. “Mama/Papa, wil je nog een verhaaltje voorlezen?”. “Mama/Papa, ik wil niet naar bed”.

In deze folder kunt u lezen wat slaapproblemen zijn en wat u eraan kunt doen om het probleem met slapen te verbeteren. Deze folder is bestemd voor het Gastouder kinderdagverblijf Juffie&Co.

Hoe moe ze ook zijn, sommige actieve peuters en kleuters hebben moeite met de overgang van de opwindende dag naar de rust van de nacht. Dat kan leiden tot conflicten. Sommige kinderen laten zich niet vertellen dat ze moeten gaan slapen en hebben vrij veel tijd nodig om in slaap te komen. Hoewel de meeste kinderen vrij makkelijk rustig worden en in slaap vallen, is slapen bij sommigen een probleem. Maar liefst 20 tot 30 procent van de kleuters heeft er meer dan een uur voor nodig om in slaap te komen. Bovendien worden kinderen soms 's nachts wakker en roepen dan hun ouders om zich veiliger te voelen.

Veel kinderen hebben in een bepaalde fase van hun ontwikkeling slaapproblemen. We denken dan aan problemen zoals: praten in de slaap, nachtmerries, moeite hebben met in slaap vallen, niet zonder licht durven slapen etc. Vaak zijn dit tijdelijke problemen die van zelf weer overgaan. Er wordt over het algemeen vanuit gegaan dat deze problemen onderdeel van de ontwikkeling van het kind zijn. Pas wanneer de slaapproblemen het functioneren van het kind beginnen te beïnvloeden (bijvoorbeeld omdat het kind op school in slaap valt) of van invloed zijn op de rest van het gezin (bijvoorbeeld omdat het kind zijn ouders wakker houdt met zijn gehuil, wordt er vaak aandacht besteed aan deze problemen door de hulpverlening (huisarts, consultatiebureau, psycholoog etc.).

Een kind dat problemen heeft met slapen, heeft grote invloed op het gezin en kan voor heel veel stress zorgen. Het kind houdt vaak zijn familieleden wakker en vraagt veel aandacht van zijn ouders.

Bij ieder kind verloopt het anders, maar veel kinderen willen op een gegeven moment niet meer naar bed op het moment dat dit van ze verwacht wordt. Vaak is dit een onderdeel van het opgroeien. Een onderdeel van de ontwikkeling van een eigen persoonlijkheid en zelfstandigheid. Ook is het vaak een manier om extra aandacht te krijgen. Ouders hebben een grote invloed op het slaappatroon van hun kind. Ze kunnen zowel bijdragen aan het ontstaan, als aan het in stand houden van de slaapproblemen. De reactie van de ouders op het slaapedrag van hun kind is heel belangrijk. Door het kind aandacht te geven als het huilt of zeurt als het naar bed moet wordt het kind beloond voor zijn gedrag en zal het de volgende keer opnieuw dit gedrag vertonen. Zo kan een ouder een kind wat een keer lastig is, belonen voor zijn gedrag en zo slaapproblemen creëren.

In dat geval is de beste methode om het gedrag tegen gaan, geen aandacht geven. De ouder moet duidelijk en consequent zijn bij het naar bed sturen. Het moet voor het kind duidelijk zijn dat hij/zij moet gaan slapen en dat zeuren of huilen geen zin heeft.

Slaapproblemen ontstaan ook vaak als gevolg van stress en angst. Deze stress kan zich voordoen als gevolg van een gebeurtenis die het leven van het kind verandert, maar ook door dagelijkse frustraties. Een kind dat een zware operatie moet ondergaan of wiens ouders gaan scheiden ontwikkelt vaak problemen met het slapen. Vaak zijn deze problemen van tijdelijke aard en verdwijnen zonder dat er iets aan gedaan wordt. De problemen verdwijnen op het moment dat de stress-situatie achter de rug is. Maar als de ouders het kind extra aandacht hebben gegeven tijdens de periode met slaapproblemen zullen deze problemen niet verdwijnen. Er ontstaat een slechte gewoonte.



Tips en Trucs

- Laat de baby op een vaste en rustige plek slapen.
- Doe geen drukke spelletjes voor het naar bed gaan, zodat het kindje niet te actief is als het naar bed moet.
- Maak gebruik van een duidelijk slaapritueel, waarbij je in een vaste volgorde een aantal dingen doet. Bijvoorbeeld eerst verschonen en pyjama aan, dan wassen/tandjes poetsen, en vervolgens een verhaaltje voorlezen.
- Sommige kinderen houden ervan om nog wat zachte geluiden te horen tijdens het inslapen, zoals bijvoorbeeld een muziekdoosje.
- Laat het kind zoveel mogelijk zelf in slaap vallen. Een beetje huilen is daarbij heel gewoon, maar pas op dat het kindje niet overstuurt raakt, want dat maakt het weer opnieuw inslapen alleen maar moeilijker.

Slaapproblemen zijn meestal eenvoudig op te lossen. U kunt een vaste routine instellen, met bijvoorbeeld elke avond om dezelfde tijd het bad en het verhaaltje. Als uw kind begint te huilen, hoeft u er niet meteen heen te gaan; vaak houdt dit na een paar minuten wel op. Als u denkt dat het slechte slapen en de nachtmerries de oorzaak is van een onderliggende angst, zoals een eng televisieprogramma of stress in het gezin, moet u het probleem met uw kind bespreken.

Als uw kind nachtelijke angsten heeft, moet u hem of haar tijdens de rusteloosheid die daaraan voorafgaat wakker maken. Zodra de aanval begonnen is, kunt u niet veel meer doen dan bij het kind blijven tot het voorbij is. Probeer een slaapwandeland kind niet wakker te maken, maar begeleid hem of haar voorzichtig weer naar bed. Als het slaapprobleem van uw kind het gezinsleven verstoort of als u denkt dat frequente nachtmerries of angsten een bepaalde oorzaak hebben, raadpleeg ik u naar de arts te gaan.

Meestal zult u door het kind gerust te stellen en een vaste routine in te voeren binnen een paar weken een normaal slaappatroon kunnen hervatten. De meeste kinderen leren op een gegeven moment dat ze tot rust moeten komen; ze groeien over nachtmerries, de angstaanvallen of het slaapwandelen heen. Als kinderen acht jaar zijn, hebben ze bijna nooit meer slaapproblemen.

Hoe veel slaap heeft een baby/klein kind eigenlijk nodig?

Onderstaande tabel geeft een richtlijn van de hoeveelheid slaap baby's en kleine kinderen nodig hebben. Houdt er rekening mee dat er grote onderlinge verschillen kunnen zijn. Zo slaapt de ene baby vrijwel het hele etmaal, de andere lijkt vrijwel altijd wakker te zijn. Ook kunnen er soms periodes zijn waarin een baby of klein kind ineens een stuk meer of minder slaapt. Zolang je kind een uitgeruste en opgewekte indruk maakt, is er geen reden tot ongerustheid.

Vanaf ongeveer een jaar kan je kindje toe met één langer middagslaapje en kan het ochtendslaapje vervallen. Vanaf een jaar of 3 hebben de meeste kinderen geen middagslaapje meer nodig. Het komt echter ook voor dat kinderen van net 2 jaar geen middagslaapje meer nodig hebben of kinderen van bijna 4 jaar juist nog wel. Dit kindje geeft dit zelf aan en zolang je kind een uitgeruste indruk maakt, is dit allemaal prima.

Hoeveel slaap heeft je baby ongeveer nodig?

Leeftijd kind	Uren overdag	Uren 's nachts
< 1 maand	6-8	8-9
3 maanden	5	10
6 maanden	4	10
12 maanden	2.5	11.5
2 jaar	1.5	11
3 jaar	1 of geen	11

Als u meer over dit onderwerp wilt lezen kunt u de volgende bronnen bekijken:

- <http://www.somnio.eu/SomnioNL/root/infoSleepChildren.aspx>
- <http://www.tipswerkendeouders.nl>
- Ontwikkelings Psychologie van Robert S. Feldman