



**VAN BABY TOT JONGERE:  
EETGEDRAG PER LEEFTIJD**

Elk kind ontwikkelt eigen eetgedrag. Sommige smaakvoorkeuren die het eetgedrag mee bepalen, zijn aangeboren. Vele worden gestuurd door de omgeving: wat is beschikbaar, wat is de norm, ...? Maar ook wat een kind of jongere ervaart (positief en negatief) nadat het iets gegeten heeft, speelt mee. Dat zijn invloeden die doorheen het leven evolueren. We zien dat elk kind in een 'normale ontwikkeling' doorheen verschillende fases in eetgedrag gaat. Elk met uitdagingen. Hieronder vind je een **overzicht gebaseerd op de Groeiwijzer van Eetexpert** en ons **voedingsadvies per levensfase** met tips om als zorgfiguur een steun in de rug van kinderen, jongeren en hun ouders te zijn.





## Baby's (0 tot 1 jaar)

- Ze kunnen **zelf hun energiebehoefte reguleren**. Ze eten als ze honger hebben, en stoppen als ze verzadigd zijn. Voed de baby zodra deze honger heeft, en **dring geen voeding op** aan een baby die reeds verzadigd is. De fles leegdrinken hoeft niet.
  - Er is een **'gevoelige periode' voor de overgang naar vaste voeding**. Dit gebeurt in verschillende fasen, volgens ontwikkelingen in de mondmotoriek. Start de overgang tussen 4 en 7 maanden met fijn gepureerde voeding zonder brokjes. Bied brokjes aan vóór 9 maanden. Na deze periode wordt het een stuk moeilijker om hen te laten wennen aan niet-vloeibare texturen, en dit is ook zichtbaar in het eetgedrag op latere leeftijd. Laat het kind ook met alle **zintuigen** wennen aan nieuwe texturen (bv. voelen met handen). Introduceer 1 nieuw voedingsmiddel tegelijk om allergische reacties na te gaan.
  - Er is een **'gevoelige periode' voor smaakaanvaarding**. Het kind aanvaardt vrij gemakkelijk nieuwe smaken. Een kind dat veel smaken leert kennen in deze periode, heeft op latere leeftijd een uitgebreider smakenpallet.
- Stel het kind daarom bloot aan veel verschillende smaken.** Wanneer je voor het eerst een nieuwe smaak of nieuwe textuur aanbiedt, kan het gebeuren dat het kind deze afwijst. Dit gaat meestal over wanneer je de smaak een tweede of derde keer aanbiedt. Volhouden is dus de boodschap.
- **Afwisseling** doet eten. Een kind dat afwisseling gewoon is in zijn eetpatroon, aanvaardt gemakkelijker een nieuw voedingsmiddel. Geef je kind niet elke dag dezelfde groente/fruitsoort, wissel af. Huisbereide voeding vertoont van nature meer variatie in smaak en uitzicht, kant-en-klare maaltijden hebben andere voordelen.
  - De fysiologische behoefte aan nachtvoedingen daalt na enkele maanden. **Nachtvoedingen** blijven aanbieden, kan het slaappatroon verstoren. Gebruik ook geen voeding/gesuikerde dranken als 'slaapmiddel' als het kind geen nood heeft aan een voeding. Kinderen leren tussen 3 en 6 maanden zelf terug inslapen als ze 's nachts wakker worden.



## Peuters (1 jaar tot 3 jaar)

- Peuters kunnen zelf hun **energiebehoefte reguleren**. Dat betekent dat het bord leegeten niet nodig is.
- Zorg vanaf nu voor een **goede eetstructuur**: 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes, aan tafel, in een gezellige sfeer, zonder afleiding van spel of multimedia. Wanneer je kind niet wil eten, moedig een enkele keer aan, maar dring niet aan, en laat de maaltijd niet langer duren dan voorzien. Geef geen voeding of calorierijke dranken tot de volgende maaltijd.
- **Moelijkjer eetgedrag** rond het einde van het tweede levensjaar is een **normale** ontwikkelingsfase en kadert binnen neofobie of angst voor onbekend voedsel. Een variatie in uitzicht of textuur kan voor het neofobe kind al 'onbekend' aanvoelen. Hou in gedachten dat de peuter een leerproces doormaakt waarin hij leert welk voedsel veilig is en hoe dit veilige voedsel er kan uitzien. Varieer dus ook in bereidingswijze van een bepaald voedingsmiddel (uiterlijk, textuur), maar hou er rekening mee dat dit kan stuiten op neofobie. Veel peuters verkiezen voedsel dat niet gemengd is met iets anders.



- **Blijven aanbieden** (zonder ziek zijn) om neofobie te overwinnen. Blijf een nieuwe smaak opnieuw aanbieden. Het kind vindt een smaak lekkerder naarmate hij deze meer heeft geproefd in een positieve sfeer. Hou rekening met een reeks blootstellingen vóór het kind zal willen proeven, én met een 15-tal proefbeurten vóór het kind een zekere hoeveelheid van het voedsel zal eten. Blijven volhouden dus. Laat enkele dagen tussen 2 aanbiedingen. Een strijd over eten heeft het tegenovergestelde effect.
  - De bereidheid tot proeven
- vergroot als zorgfiguren of vriendjes met smaak hetzelfde eten (= model leren), een leuke presentatie, informatie over de smaak van het voedsel, en gelijkenissen met bekend voedsel. **Verleid tot gewenst eetgedrag.** Trap niet in de valkuil om druk te zetten op je kind om te proeven of meer te eten.



## Kleuters (3 tot 6 jaar)

- Kleuters kunnen hun energiebehoefte zelf reguleren, maar zullen niet automatisch voor een evenwichtige voeding kiezen. Elke kleuter heeft zijn eigen voorkeuren. Als zorgfiguur ben je verantwoordelijk voor wat en wanneer het kind eet, het kind beslist óf en hoeveel het eet. Respecteer zijn **autonomie** hierin. Hanteer dezelfde regels voor het hele gezin.
- **Blijven aanbieden** (zonder ziek zijn) om neofobie te overwinnen. Het is niet nodig om een voedingsmiddel zoeter of calorischer te maken. Nadien wordt het bovendien moeilijker om de basissmaak te leren lusten.
- Een **sociale beloning** (een complimentje) om gewenst eetgedrag te stimuleren. Sociale beloning gelinkt aan het gewenste gedrag is krachtiger als een materiële beloning (bv. een sticker). Het voedt de intrinsieke motivatie (zie deel motivatie), want kinderen staan stil bij het belang of hoe leuk het is. Voedselbeloningen (bv. een calorierijk dessert), dwang en straf hebben vooral averechtse effecten op lange termijn.
- **Variatie en keuze creëren**, bijvoorbeeld door verschillende soorten groenten en fruit aan te bieden, helpt te proeven en eten. Bied bij elke maaltijd 1 à 2 andere soorten groenten aan (waarvan niet meer dan 1 nieuwe), maar beperk het aanbod zoetigheden. Kleuters kiezen wat ze het liefst lusten, dus hou hier rekening mee in je aanbod.
- Kleuters laten zich beïnvloeden door **portiegrootte**. Voorzie dus grotere serveermogelijkheden van groenten en fruit, en kleinere serveringen van niet-noodzakelijke voedingsmiddelen. Leer je kinderen opscheppen? Top! Begeleid je kind bij het opscheppen, zoals 'neem nu 1 lepel en je kan nog 1 opscheppen als je nadien nog honger hebt.'



## Kinderen (6 tot 12 jaar)

- Kinderen eten niet enkel uit honger, maar ook door **externe prikkels**. Een ontwikkelingstaak is leren omgaan met onevenwichtige snacks. Je bent hierin een steun door niet te veel suiker-, zout- of vetrijke voedingsmiddelen in huis te halen en die uit het zicht te bewaren.
- Het aantal rolmodellen neemt toe. Kinderen zijn gevoelig voor **marketingtechnieken** en merknamen.
- Neofobie vermindert, maar is niet verdwenen. **Herhaalde blootstelling** (zonder misselijkheid nadien) **in een positieve sfeer** blijft nodig om voedsel te leren appreciëren. Betrek kinderen bij het kweken van groenten en fruit en het bereiden van voedsel. Wanneer je iets (nieuws) klaarmaakt, geef uitleg rond de smaakeigenschappen, bereiding, ...
- **Druk en verbod** zijn op lange termijn contraproductieve controletechnieken. Onevenwichtige snacks (cola, chips, chocolade, ...) verbieden vergroot hun aantrekkingskracht. Zelf het goede voorbeeld geven werkt. Eet dus zelf evenwichtig. Geef je hapklare groenten en fruit als snack? Bewaar ze op een zichtbare en bereikbare plaats voor kinderen.
- **Zorgen over het gewicht en de lichaamsvormen** kunnen optreden. Een zelfbeeldversterkende houding en het aanleren van probleemoplossingsvaardigheden zijn aandachtspunten voor zorgfiguren en al wie met kinderen omgaat.





## Jongeren (12 tot 18 jaar)

- Jongeren hebben een **grotere energiebehoefte**. Voorzie grotere porties voor de (hongerige/ groeiende) adolescent maar behoud de **maaltijdstructuur**. Gezins-/ groepsmaaltijden zijn een belangrijke beschermende factor tegen een onevenwichtig eetpatroon. Betrek de jongere bij het voorbereiden en klaarmaken van de maaltijden (boodschappenlijstje maken, tafeldekken, groenten snijden, kooktechnieken, ...). Behoud als zorgfiguur wel het laatste woord over welke voeding in huis komt en op welke manier deze bereid wordt.
- Jongeren streven naar **autonomie**, ook op vlak van voeding. Voedingskeuzes maken deel uit van de identiteit van de jongere en spelen vaak een centrale rol in sociale contacten. Geef een zinvolle uitleg bij afspraken en regels. Sta open voor het zoeken naar identiteit en een waardensysteem via voedingskeuzes, zoals vegetarisch eten.
- Er bestaat eerder een **gerichtheid op uitdagende en nieuwe smaak- en textuurcombinaties**. Het smakenpallet breidt uit.
- Jongeren kiezen voor **'gemakkelijk' voedsel**. Voorzie daarom een gevarieerd aanbod aan evenwichtige snacks (arm aan vet, suiker en zout, zoals groenten en fruit, natuuryoghurt, ...)
- Jongeren reageren impulsiever en emotioneler en hebben een kortetermijnfocus. **Emotioneel eten** neemt toe in de adolescentie, en jongeren kiezen vaak voor gemakkelijk, beschikbaar of aantrekkelijk voedsel. Daarnaast stellen reclameboodschappen voedingsmiddelen vaak gezonder voor dan ze daadwerkelijk zijn. Onevenwichtige voedingsmiddelen verbieden werkt niet.
- **Bezorgdheden rond lichaamsvormen en lijngedrag** kunnen toenemen. De druk van het schoonheidsideaal wordt groter. Zorgfiguren kunnen model staan voor een gezonde houding tegenover hun lichaam. Wees voorzichtig als 'afvallen' het motief vormt voor bepaalde voedingskeuzes.