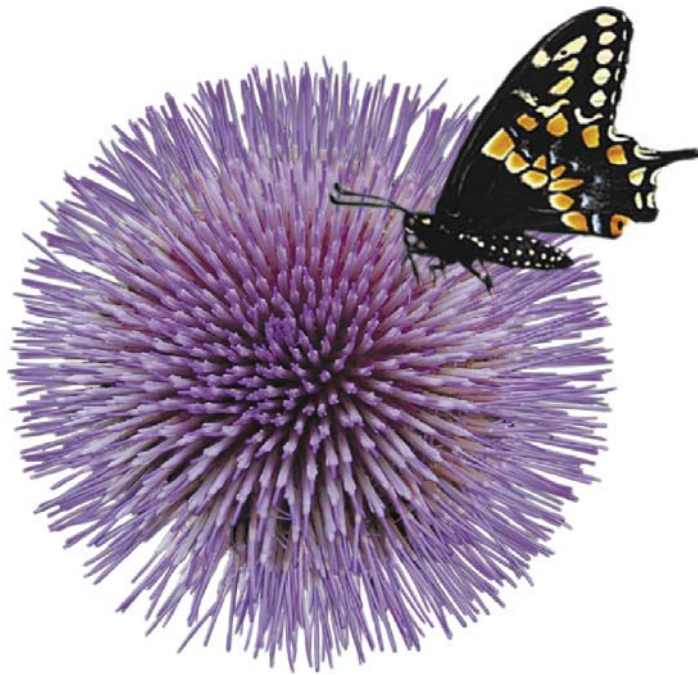


VOEDING VOOR KIND EN AANSTAANDE MOEDER



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG cursus Voedingskunde hbo.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

VOEDING VOOR KIND EN AANSTAANDE MOEDER

KINDERVOEDING

Kinderen reageren over het algemeen zeer gunstig op natuurvoeding. Ze hebben een betere eetlust en een betere weerstand dan veel leeftijdgenoten en ook hebben ze een gaaf melkgebit. Dit wordt geconstateerd door ouders en door veel natuurartsen, maar natuurlijk zijn deze waarnemingen niet objectief. Er is nog nooit een breed onderzoek gedaan op dit terrein. Tot nu toe zijn er slechts deelaspecten onderzocht. Zo zijn macrobiotisch gevoede kinderen onderzocht en gekeken is daarbij naar de opname van de vitaminen B12 en D.

Ook wordt de laatste jaren aandacht besteed aan voedselallergie bij kinderen en er is inmiddels het een en ander bekend over bijwerkingen van kleur- en smaakstoffen. Maar of -en zo ja, in hoeverre- 'alternatief' gevoede kinderen gezonder zijn dan andere, daarover is niets bekend. Bovendien vormen 'alternatief' gevoede kinderen ook geen homogene groep. De voedingsgewoonten in een vegetarisch gezin zijn bijvoorbeeld heel anders dan die in een macrobiotisch gezin. Hier beperken we ons weer tot de 'natuurvoeding' zoals beschreven in de eerste les van deze cursus, maar dan specifiek voor aanstaande moeders, baby's, peuters, kleuters en schoolkinderen.

JE WILT JE KIND HET BESTE GEVEN

Alle ouders willen hun kinderen het beste geven. Het is prettig als men zich daarbij geruggensteund weet door adviezen van de huisarts en het consultatiebureau. Wie echter kiest voor natuurvoeding, kan zich daar niet voor de volle honderd procent op verlaten. En dat schept de nodige onzekerheid. Het consultatiebureau adviseert vaak producten waar je dan zo je twijfels over hebt, maar op eigen houtje experimenteren lijkt nog veel riskanter.

Wie een kindervoeding samen wil stellen zonder gebruik te maken van industriële producten, moet iets weten over voedingsleer. Men moet precies weten wat een jong kind voor zijn groei en ontwikkeling nodig heeft en ook welke voedingsstoffen het nog niet kan verdragen. Natuurvoeding moet 'vertaald' worden in iets dat geschikt is voor jonge kinderen.

Net als in de rest van de cursus wordt ook hier weer gekozen voor een zo natuurlijk mogelijke voeding, met volkoren producten, met rauwkost en fruit (liefst onbespoten); kortom een voeding die aan alle punten voldoet die al in de inleidende les aan de orde zijn geweest.

Maar het is duidelijk dat we een baby van zes maanden geen volkorenboterham kunnen laten eten en dat een éénjarige nog lang niet 'met de pot' mee mag eten. We zullen dus een speciaal voedingsschema op moeten stellen voor jonge kinderen.

VLEESLOZE VOEDING VOOR KINDEREN

In de eerste les worden punten genoemd waarop natuurvoeding zich onderscheidt van de gangbare voeding. Weinig of geen vlees en vis, geen suiker, geen zout, geen kunstmatige toevoegingen, wel volkorenproducten en wel rauwkost. Dat waren een paar van deze punten.

De meeste ouders weten inmiddels dat suiker niet goed is voor kinderen, evenmin als kleur-, geur- en smaakstoffen dat zijn. Al zijn het juist kinderen die snoepgoed eten. Als niet zoveel kinderen dagelijks snoepten, zou de snoepindustrie een stuk minder floreren dan nu het geval is. We kunnen dus concluderen dat theorie en praktijk in veel gezinnen elkaar niet geheel dekken.

Niettemin wordt het tegenwoordig normaal gevonden dat ouders het snoepen van hun kinderen tegengaan en dat ze hun liever bruin dan wit brood voorzetten. Anders wordt het wanneer ouders oordelen dat ook vlees en melk geen ideale voedingsmiddelen zijn voor hun kinderen.

Zulke ouders zullen waarschijnlijk veel kritiek krijgen. Vlees bevat immers zoveel eiwitten en dat is een voedingsstof waaraan kinderen die groeien extra veel behoefte hebben. Misschien zal iemand te berde brengen dat er wel gevallen geconstateerd zijn van Engelse ziekte (vitamine D-gebrek) bij kinderen die 'alternatief' gevoed werden en een ander zal misschien zeggen dat de kans groot is dat een kind aan kalkgebrek gaat lijden of dat het niet voldoende vitamine B12 binnenkrijgt.

Deze dingen zijn inderdaad weleens geconstateerd, maar alléén bij kinderen die geen enkel dierlijk product kregen. En dan nog zijn de uitkomsten van deze onderzoeken twijfelachtig, omdat het over zeer kleine aantallen kinderen ging in zeer specifieke omstandigheden. Maar een kindervoeding die zure zuivelproducten bevat naast volle granen en een grote variëteit aan groenten en fruit (rauw en gekookt) kan in geen enkel opzicht tekort schieten.

Uit natuurvoedingsoogpunt is het ook helemaal niet raadzaam om een klein kind vlees te geven. Het gangbare vlees is slecht van kwaliteit en verontreinigd door gifstoffen, zowel uit het milieu als uit het voer dat slachtdieren krijgen. Bovendien levert vlees bij de vertering veel afvalstoffen op.

ONDERZOEKEN

Aan de Landbouwhogeschool in Wageningen heeft men wel groepen peuters onderzocht uit lactovegetarische, antroposofische en macrobiotische gezinnen. Alle kinderen kregen te weinig vitamine D, zo was de conclusie, en de voeding van de macrobiotische kinderen bevatte tevens te weinig vet, kalk en vitamine B12. Dat wat betreft de voeding; over de gezondheidstoestand van de kinderen op dat moment kwamen geen alarmerende berichten.

Naderhand werd er, met medewerking van een groot aantal macrobiotisch levende gezinnen, nog een ander onderzoek gedaan en dit deed veel meer stof opwaaien. Bij dit tweede onderzoek kwam naar voren dat veel kin-

deren een groei- en ontwikkelingsachterstand hadden. De voeding zou te weinig calorieën bevatten en mank gaan aan vet, kalk, ijzer, vitamine D en B12. Binnen de macrobiotische beweging heeft men de resultaten van dit onderzoek wel heel serieus genomen en velen hebben de voedingsvoorschriften verruimd.

Ook is er onderzoek gedaan naar de voedingstoestand van buitenlandse kinderen. Door hun meestal donkere huid zouden zij de kans lopen een tekort te krijgen aan vitamine D. Vitamine D wordt, zoals bekend, onder invloed van het zonlicht op de huid aangemaakt. Kinderen die dus elke dag buiten komen, zullen 's zomers normaal gesproken geen vitamine D-gebrek hebben. Hoe blanker het kind, hoe groter de vitamine D-aanmaak. Kinderen met een donkere huid krijgen wat dat betreft in ons klimaat gauw te weinig zon. 's Winters is de kans groot dat er een vitamine D-gebrek ontstaat, wanneer die vitamine niet of nauwelijks in de voeding voorkomt.

Het resultaat van het onderzoek van de situatie van buitenlandse kinderen was echter positief, er werden geen tekorten geconstateerd.

OOR-, NEUS- EN KEELKLACHTEN DOOR SUIKER

Alle ouders zullen wel weten dat suiker een melkgebit kan ruïneren. Toch eten veel kinderen -nog afgezien van het eventuele snoepen- elke dag pap of yoghurt met suiker, jam, hagelslag en chocoladepasta.

Het is verontrustend om te zien hoeveel ouders zich erbij neerleggen dat hun kind geen warm eten, groenten of fruit 'lust', terwijl ze zich kennelijk niet realiseren dat dit gebrek aan eetlust wordt veroorzaakt door een teveel aan zetmeel en suiker. Niet alleen in de vorm van snoep, maar vooral ook in de vorm van onvolwaardig eten, zoals wittebrood met zoet beleg, gesuikerde dranken en dergelijke.

Natuurartsen leggen al jaren verband tussen suikergebruik en slijmvliesaanandoeningen. Wie veel suiker gebruikt -en dat geldt zeker voor kinderen- zal eerder oor-, neus- en keelklachten en soms darmklachten krijgen. Kinderen

krijgen, vaak ongemerkt, veel meer suiker binnen dan volwassenen. En ze zijn gevoeliger dan volwassenen. Natuurartsen, homeopaten en antroposofische artsen zijn dan ook van mening dat het veelvuldig vóórkomen van oorklachten en verkoudheden bij kinderen te maken kan hebben met dat suikergebruik.

Juist omdat dergelijke klachten zoveel voorkomen, maken ouders zich er misschien niet al te ongerust over. Als een kind er erg ziek van is, kunnen antibiotica voor een snelle -maar vaak wel kortstondige- genezing zorgen. Komen de klachten steeds terug, dan kan het weghalen van de amandelen soelaas bieden. Te weinig ouders schijnen zich af te vragen of de schuld misschien niet bij henzelf ligt; bij de manier waarop zij hun kinderen voeden.

DE AANSTAANDE MOEDER

'Eten voor twee' is, als het om de hoeveelheid gaat, natuurlijk allang achterhaald. Een aanstaande moeder mag maar ongeveer 20% in gewicht toenemen. En dan vooral pas aan het eind van de zwangerschap, als het gewicht van het kindje mee gaat tellen. In de eerste vijf maanden hoort de gewichtstoename slechts circa 7% te zijn. Extra veel eten is dus niet aan te raden.

Maar wat de kwaliteit betreft, is het natuurlijk wel aan te raden er voortdurend bij stil te staan dat je nu met zijn tweeën bent. Niet alleen alcohol en tabak zijn wat dat betreft uit den boze, ook koffie, thee, cola en drop zijn dingen waar je als zwangere matig mee moet zijn.

Tijdens de zwangerschap is het verstandig om er extra op te letten dat je voldoende vitamine A, B6, B12, foliumzuur, ijzer en kalk binnenkrijgt; in ieder geval binnen de voeding.

Of het goed is dit veilig te stellen door het slikken van aanvullende preparaten staat, zoals we ook in de lessen over vitaminen en mineralen hebben gezien, ter discussie en het zal dus een kwestie zijn van persoonlijke

overweging. In het volgende stukje zullen enkele risico's worden genoemd van het gebruik van aanvullende preparaten, wat niet wil zeggen dat een matig gebruik in bepaalde gevallen niet altijd onverstandig is.

GEEN ENKEL GENEESMIDDEL IS VEILIG

Al in 1985 kwam een drietal Duitse onderzoeksters tot de conclusie dat het gebruik van geen enkel geneesmiddel tijdens de zwangerschap zonder risico is. Soms heeft een aanstaande moeder weinig keus. Als ze aan een bepaalde ziekte lijdt -bijvoorbeeld epilepsie of suikerziekte- waarvoor ze onder behandeling is, dan zal ze in sommige gevallen door moeten gaan met de medicatie. Maar helaas is het nog steeds zo dat niet alle specialisten goed samenwerken op dat gebied.

Verloskundigen in ziekenhuizen klagen er soms over dat de gynaecoloog niet op de hoogte is van wat de internist voorschrijft en andersom. De Nederlandse hersenspecialist prof. dr. D.F. Swaab hoort echter tot degenen die zich wel degelijk bewust zijn van de risico's van medicijngebruik. Ook in de pers heeft hij er al diverse keren op gewezen dat van een groot aantal geneesmiddelen de bijwerkingen op den lange duur nog niet voldoende bekend zijn.

Kinderen die via de placenta bepaalde stoffen binnenkrijgen kunnen gezond ter wereld komen. Bij heel wat kinderen wordt op latere leeftijd echter een lichte of zwaardere hersenbeschadiging geconstateerd. Vaak komt zoiets aan het licht als er leerproblemen optreden.

Natuurlijk is men ook steeds beter in staat om afwijkingen op te sporen. Maar het is niet uitgesloten dat er tegenwoordig meer kinderen met een hersenbeschadiging zijn dan vroeger. En het is evenmin uitgesloten dat dat iets te maken heeft met medicijngebruik tijdens de zwangerschap.

Ook medicijnen die zonder recept kunnen worden gekocht, kunnen schadelijk zijn voor het ongeboren kind.

Aspirine en andere pijnstillers kunnen bijvoorbeeld bloedingen veroorzaken of zelfs schade toebrengen aan het beenmerg van het ongeboren kind.

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Maar zelfs vitaminepreparaten en staalpillen en andere voedingssupplementen, zijn in principe niet ongevaarlijk. Wie er dus tijdens de zwangerschap al extra goed op let wat ze eet, zal dergelijke preparaten niet gauw gebruiken.

Ijzerpreparaten, zoals staalpillen, worden vaak voorgeschreven, omdat men bang is dat de aanstaande moeder aan ijzergebrek gaat lijden, hetgeen leidt tot bloedarmoede (te weinig rode bloedlichaampjes). De ijzervoorraad van de moeder wordt inderdaad tijdens de zwangerschap aangesproken, maar dat hoeft in het geheel niet te leiden tot bloedarmoede.

Bovendien is gebleken dat het nemen van een ijzerpreparaat eigenlijk niet helpt, het lichaam schijnt dat extra ijzer niet of nauwelijks op te nemen. Ingewandsklachten en misselijkheid kunnen optreden bij het innemen van te veel ijzer en de kans bestaat dat de mineralenstofwisseling van de aanstaande moeder uit balans raakt. Ver-

der is nog helemaal niet bewezen dat ijzerpreparaten voor het ongeboren kind niet schadelijk zijn.

OVERDOSERING

Het probleem van vitaminepreparaten zit hem vooral in het risico van overdosering. Een teveel aan de vitaminen A, D, E en K kan afwijkingen veroorzaken aan onder andere het centrale zenuwstelsel van de foetus, aan het hart of aan andere organen.

Als een aanstaande moeder extra veel vitamine C gaat gebruiken, dan went ze haar baby aan een hoge vitamine C-spiegel in het bloed. Het is zelfs niet ondenkbaar dat zo'n baby dan geboren wordt met een extra grote behoefte aan vitamine C. Na de geboorte krijgt het

dus vitamine C-gebrek en er is als gevolg daarvan zelfs weleens, in extreme gevallen, scheurbuik geconstateerd bij een pasgeborene.

Veel vitaminepreparaten bevatten tevens kalk. Natuurlijk heeft de baby voor de opbouw van zijn skelet kalk nodig. Als de moeder echter gezond eet, krijgt ze voldoende kalk binnen om ook aan die behoefte te voldoen.

HET SLUIPEND TEKORT

Een aanstaande moeder die 'gehoorzaam' extra vitaminen, ijzer en kalk gaat gebruiken, denkt misschien al gauw dat ze alles krijgt wat ze nodig heeft en is dan -onwillekeurig- wat minder geneigd stil te staan bij wat ze eet.

In de praktijk wordt een extra energiebehoefte bij een zwangere vrouw al gedekt door een extra boterham, een glas karnemelk en wat fruit. Maar een tekort aan mineralen, spoorelementen en enzymen, dat ontstaat door onvolwaardige voeding, wordt niet opgeheven door vitamine- of staalpillen. Een dergelijk tekort 'sluip't erin, onopgemerkt. En kan op den lange duur leiden tot lichamelijke en psychische klachten.

BORST- OF FLESVOEDING?

Een belangrijk voordeel van kunstmatige babyvoeding is dat deze ook door de vader gegeven kan worden. Maar veel argumenten pleiten voor borstvoeding. Zoals:

- De hoeveelheid die de baby per voeding krijgt is aangepast aan zijn individuele behoefte en niet vastgesteld door arts of fabrikant.
- De baby moet er iets voor doen. Dat is goed voor de ontwikkeling van de kaakspieren en van het gebit.
- Omdat het drinken meer moeite kost, gaat het ook langzamer. De zuigbehoefte wordt daardoor beter bevredigd. Bovendien spreekt het vanzelf dat het goed is dat de zuigeling maar hele kleine beetjes tegelijk binnenkrijgt. Klachten als spugen, buikpijn enzovoort, zullen niet zo gauw optreden.

- De ontlasting zorgt minder snel voor luieruitslag.
- Een borstkind wordt meestal gevoed als het honger heeft. Dat is meestal ook het tijdstip dat de moeder een gespannen gevoel heeft in haar borsten en haar baby wil gaan voeden. Wanneer ze regelmatig leeft, zullen die voedingstijden ook vrij regelmatig zijn. 'Voeden op vraag' en 'voeden op de klok' gaan bij borstvoeding dus vaak samen en dat is voor moeder en kind het beste.
- Moedermelk bevat antistoffen tegen ziekten. Dat betekent dat de baby tijdens de zoogperiode beschermd is tegen ziekten waar de moeder immuun voor is.
- Aangenomen wordt wel dat borstvoeding het ontstaan van voedselallergieën op latere leeftijd kan voorkomen.

Of borstvoeding de band tussen moeder en kind inniger maakt dan flesvoeding -wat weleens wordt beweerd- is natuurlijk helemaal afhankelijk van de persoon van de moeder. De meeste moeders -en dat geldt natuurlijk ook voor de vaders- zullen heel goed in staat zijn om, als ze de fles geven, het contact met de baby net zo warm en innig te maken.

MOEDERMELK GIFTIG?

Moedermelk kan een behoorlijke concentratie gifstoffen bevatten. Het gaat hier om polychloorbifenylen (PCB's) en polychloordioxinen (PCD's), die als landbouw- en industriegif in ons milieu terecht zijn gekomen. Ook het verbranden van chloorhoudend afval en PVC-bevattend plastic brengt deze stoffen in het milieu.

Zolang dit probleem niet is opgelost, zullen onze kinderen hoe dan ook deze stoffen binnenkrijgen. Als het niet is met de moedermelk, dan wel later in andere melkproducten. Deze stoffen hebben namelijk de neiging zich vooral op te slaan in het lichaamsvet van mensen en dieren. Vandaar dat zowel moedermelk als koemelk er, in meerdere of in mindere mate, mee besmet zijn.

We kunnen echter het risico voor onszelf en voor onze

kinderen beperken door heel erg matig te zijn met dierlijk vet. Geschat wordt dat 98% van de dioxine in de voeding geleverd wordt door melk, kaas, boter, vlees en vette vis. Door het gebruik van deze voedingsmiddelen drastisch te beperken werken we overigens ook mee aan een schoner milieu.

Een vrouw die van jongs af aan weinig vette dierlijke producten heeft gebruikt, zal de meeste kans hebben relatief 'schone' borstvoeding te kunnen geven. Het is natuurlijk altijd aan te raden om tijdens de zwangerschap het gebruik van dierlijke vetten drastisch te beperken, maar wat betreft de hoeveelheid gifstoffen die zich mogelijkerwijs al in het lichaam hebben opgeslagen en dus straks in de moedermelk terechtkomen, zal dat op zo'n korte termijn weinig resultaat opleveren. Met andere woorden: pas minderen met dierlijk vet als je zwanger bent, is eigenlijk al te laat.

DE KWALITEIT VAN BABYVOEDING

De flessen en blikken zuigelingenvoeding zoals we die in de supermarkt kunnen kopen, zijn natuurlijk typische fabrieksproducten. Toch is deze voeding goed van kwa-

liteit in die zin dat ze zo goed mogelijk is aangepast aan de behoefte van een baby.

Er is in natuurvoedingskringen weleens geëxperimenteerd met zelfgemaakte babyvoeding, op basis van geiten- of ezinnenmelk, maar dat kan toch niet gezien worden als een veilig alternatief voor borstvoeding. Een macrobiotisch product als kokoh, zeer fijngemalen volkorenmeel van diverse graansoorten, is dan ook uit de handel genomen. Ook dit was beslist niet geschikt voor een baby onder de zes maanden. Het bevatte namelijk gluten (tarwe-eiwit) en een baby jonger dan vijf à zes maanden mag beslist nog geen gluten hebben.

Het beste alternatief voor borstvoeding is dan ook de gangbare babyvoeding van de bekende merken.

BIJVOEDING

Bij de geboorte zijn de darmen, de lever en de nieren van een baby nog niet voldoende ontwikkeld. Dat gebeurt pas in de loop van het eerste jaar. Een baby wordt immers ook niet geboren met tanden en kiezen. Die verschijnen ook geleidelijk, naarmate het kind gevarieerder kan gaan eten.

Moedermelk levert, evenals een complete flesvoeding, alles wat een kindje in het eerste halfjaar van zijn leven nodig heeft. Er hoeft dus helemaal niets bij. Pas als de baby in de zesde maand is kunnen we beginnen met een vruchtenhapje. Dat zullen in het begin een paar theelepeltjes sap zijn: aardbei, pruim, kers, appel, peer en eventueel sinaasappel, mandarijn, banaan of kiwi. Misschien is sinaasappelsap of pruimensap te laxerend; dan laat je dat voorlopig uit het menu.

Pers de vruchten zelf en zeef het sap. Verdun het in het begin met wat gekookt water. Onbespoten fruit geniet natuurlijk de voorkeur. In dat geval vallen de vruchten die van ver komen, zoals citrusvruchten, kiwi en banaan, natuurlijk af. Wortelsap, licht verteerbaar als het is, is ook heel goed.

WENNEN AAN EEN NIEUWE SMAAK

Onbekend maakt onbemind. Dat geldt ook voor baby's. Een hongerige baby is al helemaal niet in de stemming voor experimenten. In zo'n geval wordt het lepeltje sap meteen geweigerd. Maar een goedgeluimde baby, die voldoende gedronken heeft, is wellicht wel in voor iets nieuws: het drinken van een lepeltje en het kennismaken met een andere smaak. Vooral als een en ander gebeurt in een speelse sfeer. Kinderen, hoe klein ook, zijn immers dol op spelletjes.

Het is goed om van meet af aan met zulke dingen rekening te houden. Dat kan veel eetproblemen bij jonge kinderen voorkomen.

KINDERBISCUIT

Het is beslist niet aan te raden om kinderbiscuit (zoals bijvoorbeeld Liga) te geven voordat een baby zes maanden is. Dit in verband met de gluten. Daarnaast hebben die koeken het nadeel dat ze aan de inmiddels verschenen tandjes blijven plakken.

Rijstwafels bevatten geen gluten en plakken minder. Biscuit wordt wel aangeraden om het vruchtenhapje wat steviger te maken. Vanaf een maand of zeven kun je echter ook fijngemaakt fruit geven.

GROENTE

Verse, nitraatarme groenten zijn het beste voor de baby. Schorseneren, aardpeer, wortel, jonge sperzieboontjes, jonge peultjes, pompoen, pastinaak, asperges, broccoli, bloemkool, tomaat, jonge tuinboontjes: er is keus genoeg.

Sla, spinazie, andijvie, postelein, veldsla, knolselderij en rode biet bevatten, ook als ze biologisch geteeld zijn, relatief veel nitraat. Je kunt dit beter niet geven aan een kind onder het jaar. Prei, ui, knoflook en kool (behalve dan bloemkool en zuurkool) komen pas in aanmerking als een kind echt met de pot mee-eet, rond de anderhalf à twee jaar.

Voor een baby die pas met groenten begint, zijn 1 à 2 eetlepels gekookte en in de roerzeef fijngepureerde groenten ruim voldoende. Extra lang koken is beslist niet nodig.

POTJESGROENTE

Potjes babyvoeding zijn meestal 'gehomogeniseerd'. Dat betekent dat de voeding extreem fijngemaakt is. Natuurlijk is dat makkelijker verteerbaar voor een baby. Maar kaken, tanden, kiezen en darmen kunnen zich alleen goed ontwikkelen als ze actief blijven.

Of een baby de groentehapjes goed verteert, is te zien in de luier. Het is beter om daar op af te gaan en voedsel dat niet goed verwerkt blijkt te zijn, een maand lang

niet te geven. Als een baby aan bepaald voedsel nog niet toe is, hoeft hij het nog niet te eten, ook niet in gehomogeniseerde vorm.

In de natuurvoedingswinkel kunnen we ook potjesvoeding krijgen. De kwaliteit is goed, de inhoud niet gehomogeniseerd en er is gewerkt met volle, natuurlijke producten. Toch verdient het aanbeveling om potjesvoeding slechts af en toe te gebruiken, op reis bijvoorbeeld of wanneer je eens een keer vlug klaar wilt zijn. Zelfgemaakte voeding is immers verser en dus waardevoller.

NITRATEN

Nitraten zijn stikstofverbindingen die in de natuur thuis horen (stikstofkringloop). Vooral groene bladgroenten bevatten veel nitraten. Het probleem is dat die nitraten in het lichaam omgezet worden tot het uiterst giftige nitriet. Die omzetting gebeurt ook als we bladgroenten koken en zeker als we ze daarna nog eens opnieuw verhitten.

Hoe meer zonlicht een plant krijgt, hoe minder nitraten hij bevat. Daarom bevatten de kasgroenten 's winters meer nitraten dan de groenten die 's zomers van het land komen. Ook als groenten verleppe worden wordt het nitraat omgezet in nitriet. Daarom is het van belang groenten meteen na het oogsten te gebruiken. Het ligt voor de hand dat al deze overwegingen ook meespelen bij het samenstellen van een babymaaltijd.

De eerste tijd kun je beter helemaal geen groene bladgroente geven. Maar ook bij grotere baby's is het van belang hier matig mee te zijn: niet elke dag gekookte bladgroente. En nooit een spinaziehapje (of een andere bladgroente) opnieuw warm maken!

GEEN ZOUT, GEEN SUIKER

Een baby is helemaal niet gewend aan de smaak van zout en zal het dan ook niet missen. Er is verband gelegd tussen zoutgebruik op heel jonge leeftijd en het later optreden van hoge bloeddruk. Suiker hoeft evenmin te worden toegevoegd, ook niet in de vorm van speciale

vruchtensiropen zoals Roosvicee en Carvan Cévitam en dergelijke.

De ontwikkeling van de smaak begint al met een maand of vijf. De baby begint dan echt zijn voor- en afkeur te tonen. Wanneer de baby iets niet lust, kunnen we het hem beter niet opdringen. Wel is het goed om hetzelfde regelmatig weer aan te bieden.

GRANEN

Sommige soorten kindermeel zijn geheel uitgezeefd en daardoor onvolwaardig. En dit terwijl ze toch ook vaak bestemd zijn voor de al wat grotere baby, die eigenlijk al gewend moet zijn aan het volle product. Volkorenmeel bevat immers meer ijzer, vitamine B1 en B2 en voedingsvezel.

In het begin kan een baby het gewone volkorenmeel nog niet goed verteren en ook het meel uit natuurvoedingswinkels is voor de jonge baby zo fijn uitgemalen dat het bijna wit is. Maar naarmate het bestemd is voor oudere kinderen, is het steeds minder uitgezeefd. Op die manier went het kind aan volkorenproducten.

Alle granen, behalve rijst en boekweit, bevatten gluten. Dus voor baby's jonger dan een halfjaar, komen alleen rijst en boekweit in aanmerking. Maar ook na die leeftijd moeten we voorzichtig zijn met gluten en heel goed in de gaten houden of de baby mondjesmaat glutenhoudend graan verdraagt.

Overigens hebben we al gezien dat het normaal gesproken niet nodig is om een kind onder de vijf à zes maanden bij te voeden, maar het wordt weleens aangeraden, bijvoorbeeld omdat het kind te weinig aankomt. Vanaf een maand of drie kan een kind in principe rijstemeel krijgen. Met een maand of vijf kan men dan boekweit proberen. Maar ook op latere leeftijd beginnen we eerst met rijst en daarna volgt dan boekweit. Boekweit is iets moeilijker te verteren dan rijst. Daarna kunnen gierst en haver worden geprobeerd.

Met het meel kan heel dunne pap worden gemaakt. Later, met een maand of zeven, kun je graanvlokken mee gaan koken met de groente. Zolang het kind de vlokken nog niet kan kauwen, moeten ze worden gezeefd.

Met een maand of elf kan er pap van grutten op het menu komen. De grutten moeten goed gaargekookt zijn en gezeefd. Gerst, tarwe, maïs en rogge -in die volgorde- zijn moeilijker verteerbaar dan rijst, boekweit, gierst en haver.

BROOD EN MUESLI

Pas rond zijn eerste verjaardag eet een kind echt een boterham, besmeerd met boter en beleg. Belegideeën voor zo'n peuter zijn: appel- of perenstroop, notenpasta (ongezouten), pindakaas (helaas is die meestal gezouten), amandelmoes, jonge kaas, een plakje ei, wat kwark, linzenpuree of een schijfje appel of banaan.

Maar het kan helemaal geen kwaad om een baby vanaf een maand of zeven op een broodkorst te laten sabbelen. Het is goed voor de ontwikkeling van zijn gebit en hij went aan tarwebrood. In de loop van de maanden zal de baby een kwart of een halve boterham gaan eten, al of niet met beleg.

Niet iedere muesli is geschikt. Gelet moet worden op de granen die gebruikt zijn, of deze licht dan wel moeilijk verteerbaar zijn (zie boven). Muesli die suiker of honing bevat is ook niet aan te raden. Kinderen vanaf een jaar kunnen met een goede kindermuesli beginnen, maar de eerste tijd moet de muesli wel van tevoren worden gekookt. Daarna volstaat het om de muesli een nacht te laten weken.

VETTEN

Zowel moedermelk als kunstvoeding bevat dierlijk vet. Maar als het kind eenmaal op vast voedsel is overgegaan, krijgt het ook plantaardig vet. Voor kinderen gelden wat vet betreft dezelfde afwegingen als voor volwassenen. Meervoudig onverzadigde vetzuren zijn ook voor een jong kind gezonder dan verzadigde vetzuren.

Halvarinen en dergelijke zijn, omdat het zeer kunstmatige producten zijn, voor een kind evenmin aan te raden als voor een volwassene. Roomboter bevat van nature vitamine AD, vitaminen waaraan jonge kinderen snel een tekort kunnen hebben. Om die reden is het aan te raden te kiezen voor roomboter op het brood.

EIWITTEN

In het tweede halfjaar wordt de melkvoeding geleidelijk aan vervangen door andere producten. In het begin zijn dat groenten en vruchten en die leveren, zoals bekend, zo goed als geen eiwitten. Dat is op dat moment ook niet nodig. Het kind krijgt immers nog genoeg melk. Maar in de loop van de maanden gaan we zorgen voor een eiwit-aanvulling.

Het groente-graanhapje, baby's warme maaltijd, kan worden uitgebreid met wat eidooier. In het begin slechts een theelepeltje, maar dat wordt gaandeweg meer.

Tenslotte geven we een hele eidooier of 10 gram jonge kaas bij de warme maaltijd (op 2 tot 3 eetlepels gare graanvlokken).

Later, als het kind eenmaal brood eet, zal het jonge kaas en ei eten, of notenpasta en pindakaas, het laatste aangevuld met een beker melk (pinda + melk = volwaardig eiwit).

PEULVRUCHTEN

Niet alle peulvruchten zijn geschikt voor een kind dat jonger is dan een jaar. Ook bruine bonen niet, die ten onrechte beschouwd worden als typisch babyvoedsel.

Een kind van negen maanden mag wel een plakje tahoe hebben en het mag ook kikkererwten, linzen of taugé-boontjes (katjang idjoe). De peulvruchten laat je eerst een nacht weken voordat je ze gaarkookt (en pureert), ook al gaat het om soorten die normaal gesproken ook zonder weken gaarkoken. Wat de tahoe betreft, die kook je mee met het groentehapje. Circa 20 tot 30 gram tahoe

is wel voldoende op 2 tot 3 eetlepels groente. Graanvlokken hoeven er dan niet bij (soja levert zelf een volwaardig eiwit).

Een andere goede combinatie is 2 tot 3 eetlepels gare graanvlokken op 1 eetlepel gare, gepureerde peulvruchten. Gekiemde en daarna gaargekookte peulvruchten kun je ook geven.

Pas na de eerste verjaardag komen ongepureerde peulvruchten in aanmerking. Maar niet iedere baby van twaalf maanden zal er al aan toe zijn. Men kan eerst eens wat velletjes van peulvruchten toevoegen aan het gepureerde hapje. Als die naderhand onverteerd terug worden gevonden in de luier, dan zal er voorlopig nog gepureerd moeten worden. Gaat het wel goed, dan volstaat het voortaan de peulvruchten te prakken. Ook andere soorten peulvruchten kunnen nu worden uitgeprobeerd.

Natuurlijk hoeft niet iedere vleesloze warme maaltijd uit granen en peulvruchten te bestaan. Een toetje kan ook heel eiwitrijk zijn: zelfgemaakte pudding (bijvoorbeeld van mooi geel maïsmeel), gezoet met rozijnen of yoghurt met vruchtjes.

RAUWKOST

Ook voor peuters en kleuters is rauwkost ontzettend belangrijk. Kinderen die van jongs af aan gewend zijn aan vers vruchten- en groentesap, gaan al snel over op geraspte vruchten en groenten. Ze houden van de frisse smaak en de heldere kleuren. Een kind van twaalf maanden is nog niet toe aan een salade; tenzij om ermee te spelen. Dat laatste hoeft overigens helemaal geen probleem te zijn.

Peuters willen graag wat de anderen aan tafel ook hebben. Net als met de korst brood waar een kind van een maand of zeven op sabbelt en zo aan de smaak en de structuur went, kan een peuter wat knabbelen aan een blaadje sla of aan een worteltje. Het versterkt zijn gevoel

'erbij' te horen en juist dat voorkomt straks heel wat eetproblemen.

Maar aan echte rauwkost is zo'n jonge peuter nog niet toe; zijn gebit is ook niet ver genoeg ontwikkeld. Het eten van rauwkost kan in het tweede levensjaar geleidelijk aan worden opgebouwd. In het begin wordt alles fijngeraspt en er worden zacht smakende ingrediënten gebruikt, bijvoorbeeld een stukje appel, een stukje wortel, een bloemkoolroosje, een stukje komkommer. Kleine kinderen houden vaak van een fruitig-zoete smaak. Daarom kun je als dressing beter kwark met vruchtensap of diksap gebruiken dan olie en azijn.

KRUIDEN

Baby's en peuters reageren te sterk op kruiden. Zelfs gewone keukenkruiden zijn niet geschikt voor hen, tenzij als medicijn. Juist omdat ze er zo gevoelig voor zijn, kan men met kruidengeneesmiddelen veel bereiken bij kinderen. Pas met vijf à zes jaar zal een kind wat minder gevoelig worden voor kruiden, maar ook dan zijn scherpe kruiden en specerijen nog niet aangewezen.

Er zijn wel soorten kruidenthee die een kind mag hebben. Als je zelf regelmatig kruidenthee drinkt, ligt het voor de hand dat de kleine meedrinkt. Jasmijn, appel, kruizemunt, pepermint, watermunt, citroenmelisse, rozenbottel, fluitenkruid, dille, dovenetel, venkel, distel- en bessenbladeren mogen als thee worden gegeven aan een jong kind, maar ook dan moet men matig zijn. Geef liefst niet meer dan 1 à 2 kopjes per dag.

DRANKEN

Veel kinderen krijgen van kleins af aan gezoete dranken zoals Roosvicee, limonade en frisdrank. Wat Roosvicee en dergelijke vruchtendranken betreft: het kan zijn dat de huisarts in een speciaal geval zo'n drank adviseert als vitamine- of ijzeraanvulling. Maar afgezien daarvan is er geen enkele reden om het dagelijks te geven. Zoals gezegd bevat het veel suiker.

Limonades en frisdranken zijn natuurlijk helemaal uit den boze met alle suikers en chemische toevoegingen die erin zitten. Je doet er goed aan die dranken zolang mogelijk bij je kind vandaan te houden. Gauw genoeg zal elk kind kennismaken met minder gezonde voedingsmiddelen; met frisdranken, patat met, snoep, jam, chocopasta en dergelijke. En het heeft weinig zin daar rigoureus tegenin te gaan.

Als je je peuter went aan vers vruchtensap, zal het daar de eerste jaren tevreden mee zijn. Ongezoet vruchtensap uit een pak of fles kun je ook geven. Niet alle kinderen lusten karnemelk, maar als je het mengt met vruchtensap, zullen ze het waarschijnlijk wel lekker vinden. Ook yoghurt of Biogarde kun je op die manier tot een drank verwerken. Verder is er ook Biogarde-drink te koop.

VITAMINEN EN MINERALEN

Kinderen die een gevarieerde voeding krijgen, met granen, groenten, fruit en zuivelproducten, zullen normaal gesproken geen vitamine- of mineralentekorten ontwikkelen. Ook wanneer ze geen vlees of vis eten. Bij dit alles moet er dan wel van worden uitgegaan dat het kind ook voldoende eet van wat het krijgt voorgezet.

In gezinnen waar de voeding ook geen zuivel bevat, kunnen vitamine D en B12 en kalk eventueel 'knelpunten' vormen en daaraan moet dan ook enige aandacht worden gegeven.

Veel ouders geven, als de 'R' in de maand is, voor alle zekerheid een vitaminepreparaat. Het beste is dan toch zeer selectief te werk te gaan. Vooral bij kleine kinderen bestaat wel degelijk het gevaar van overdosering. Bij een volwaardig voedingspatroon komt hooguit vitamine D in aanmerking op zeer bescheiden schaal. Overigens is er bij een kind dat ook in de wintermaanden niet 'kwakkelt' geen reden om aan te nemen dat het behoefte heeft aan extra vitamine.

IJZER EN KALK

Groente, fruit, granen en peulvruchten leveren ijzer. Vruchtensap stimuleert daarbij de opname van ijzer. Melkproducten leveren kalk. Het is duidelijk dat kindervoeding, mits goed samengesteld, niet hoeft te worden aangevuld met een ijzer- of kalkpreparaat.

FLUOR

Fluor beschermt de tanden. Gezonde voeding bevat fluor. Kinderen die geen suiker gebruiken en die voedsel krijgen waar echt op gekauwd moet worden, hebben geen fluortabletjes nodig. Bovendien bevat hun speeksel ook bepaalde enzymen die het gebit beschermen.

Maar als ouders hebben we het eet- en snoepgedrag van onze schoolgaande kinderen niet meer volledig in de hand. Het kan reëel zijn om toch fluortabletjes te geven, maar het is meer aan te raden om het snoepgedrag te reguleren.

MOEILIJKE ETERS

Peuters en kleuters zijn vaak niet de makkelijksten aan tafel. Vooral twee- en driejarigen kunnen hun ouders tot wanhoop drijven. Omdat alle vaders en moeders zich realiseren hoe belangrijk het is dat een klein kind goed eet, zijn ze geneigd er heel wat tijd en energie in te steken. Helaas is dát nu meestal de oorzaak van de problemen.

Elk kind, hoe klein ook, voelt meteen aan hoeveel spanning erachter zit. Een peuter die slecht eet krijgt veel meer aandacht -in de vorm van soebatten, smeken, kleine omkoperijtjes of leuke spelletjes- dan een die braaf zijn bordje leeg eet. En je moet als peuter wel heel veel honger hebben, wil je daar geen gebruik van maken.

Intussen wordt aan het belangrijkste voorbij gegaan: dat eten lekker is en dat het de honger stilt. Toch zijn het alleen de ouders die dat, door hun eigen gedrag, kunnen overbrengen. Waarschijnlijk is het zo dat ouders die met zoveel smaak zitten te eten dat ze er nauwelijks oog voor

hebben of hun kind wel eet -hem bij wijze van spreken de kaas nog van het brood zouden eten als hij niet opschiet- er het beste in slagen hun kind te laten eten.

Kleine kinderen doen graag na. Daarom is het eetgedrag van hun ouders bepalend voor hun eigen eetgedrag. Maar ouders die bezig zijn hun kind eten op te dringen of die het altijd maar voeren, vertonen zelf geen stimulerend eetgedrag.

Peuters gaan heel anders om met hun eten dan grotere kinderen. Ruiken en voelen is even belangrijk als proeven. Morsen en knoeien hoort erbij. Een stevig bord met een hoge rand, makkelijk hanteerbaar eetgerei en een stuk plastic op de vloer geeft over het algemeen een beter resultaat dan eindeloos voeren.

Een kind van rond de anderhalf jaar kan nog niet netjes eten. Maar het is over het algemeen wel de leeftijd waarop het nog geen echte eetproblemen vertoont. Het wil nog graag doen wat de anderen doen. En het wil het graag zèlf doen. Op die leeftijd wil een kind ook hetzelfde eten als de anderen. Het is daarom aan te raden de maaltijden zo samen te stellen dat ook de jongste met de pot mee kan eten.

PAS OP MET TUSSENDOORTJES

Tussendoortjes, hoe onschuldig ze ook mogen lijken, zijn vaak de oorzaak voor een gebrek aan eetlust bij de maaltijd. Niet dat een kind aan drie maaltijden genoeg heeft. Een kind eet weinig per keer en het is reëler om uit te gaan van vijf kleine maaltijden dan van drie grote.

Geef die 'tussendoortjes' op vaste tijdstippen. Worden ze niet opgegeten, haal ze dan weg (dat geldt ook voor de andere maaltijden) en geef tot aan het volgende etens-tijdstip niets. Ook al vraagt het kind erom.

We realiseren ons vaak niet dat een tweejarige al volkomen verzadigd kan zijn van twee koekjes of een halve Liga die hij of zij tussendoor heeft gehad. Als we denken dat ons kind tussen de maaltijden 'haast nooit' iets eet, is

het toch goed om dat eens een paar dagen lang nauwkeurig na te gaan. Hoe vaak krijgt een kind niet een (half) koekje toegestopt of een handje rozijntjes, of een klein beetje limonade, een stukje appel, een snoepje of ga zo maar door. Vrijwel ongemerkt.

Vaak laat een kind de helft ook nog liggen, zodat je als ouders de indruk krijgt dat het kind toch eigenlijk vrijwel niets binnen heeft gekregen. Maar een kindermaagje is heel snel gevuld. En dat merken we dan vooral als het eten op tafel staat ...

ANDERE REDENEN

Er kunnen natuurlijk ook heel wat andere redenen zijn waarom een kind niet eet. Een zeurend en vervelend kind aan tafel brengt de anderen uit hun humeur. Er ontstaat spanning en die op zichzelf kan er dan weer de oorzaak van zijn dat het kind geen eetlust meer heeft. Tijdens de maaltijden worden vaak allerlei dagelijkse problemen besproken. Op zo'n moment is er natuurlijk niet zoveel aandacht voor hetgeen er op tafel staat. Bovendien is het kind snel afgeleid.

Het beste is om er geen probleem van te maken. Niet genoeg eten betekent: straks honger. Veel ouders realiseren zich niet dat een kind, zoals alles, dat ook nog moet leren. En ervaring is de beste leermeester.

'DAT LUST IK NIET'

Eetproblemen bij kinderen zijn niet op te lossen als we ons niet afvragen waarom het kind niet wil eten. Een kind wil, net als iedereen, serieus genomen worden. Toch betekent dat ook weer niet dat we het steeds letterlijk op moeten vatten als een kind zegt dat het iets niet lust. In de loop van zijn korte leventje heeft een kind immers nog maar weinig ervaring opgedaan met diverse soorten voedsel.

Als een kind zegt: 'Dat lust ik niet', kan het betekenen dat het niet bereid is iets nieuws te proeven. Het kan ook zijn dat het te vermoeid is, te opgewonden of te gespannen

om te eten. En natuurlijk kan het kind ook uit gewoonte het eten weigeren, het heeft geleerd dat het om de een of andere reden prettiger is om bepaald eten te weigeren dan om het op te eten.

De andere mensen aan tafel zouden het liefst zien dat de benjamin rustig zijn bordje leegeet zonder drukte te maken. Dan gaan de tafelgesprekken tussen de groteren gewoon rustig door. Maar kleine kinderen vinden het helemaal niet leuk als volwassenen over hun hoofd heen met elkaar zitten te praten. Logisch ook, ze kunnen dat gepraat toch niet volgen en ze merken alleen dat er geen aandacht is voor hen is.

Knoeien met het eten, zeuren om iets anders, het bord wegschuiven, van tafel opstaan: het zijn allemaal probate middelen om aandacht te krijgen.

TRUCJES

Als een peuter of kleuter eenmaal bekend staat als een 'moeilijke eter', dan is er een patroon ontstaan waarin zowel het kind als de ouders gevangen zitten. Het is een gewoonte geworden dat het kind protesteert en dat de ouders dan hun hele arsenaal aan 'trucjes' te voorschijn halen -variërend van spelletjes tot boze woorden- om het kind te laten eten.

Dat we iedere keer weer bereid zijn om zoveel tijd en energie te verspillen aan het eetprobleem, komt simpelweg door het feit dat we zorgzame ouders zijn. Als het kind steeds het eten weigert dat zo goed voor hem is, dan maakt ons dat heel erg ongerust. Daardoor lopen we de kans het probleem veel groter te maken dan het is.

Want elk kind bezit een gezonde overlevingsdrang. Het ene kind zal meer op kunnen dan het andere, maar elk kind wil eten. Elk kind krijgt honger als het een tijd niets heeft gegeten en elk kind wil die behoefte bevredigen. Wij, de ouders, zijn het maar al te vaak zelf die de problemen maken door te veel tussendoortjes te (laten) geven, of door ons te veel zorgen te maken of doordat we ons simpelweg laten manipuleren.

TIPS

- Eet steeds op vaste tijden. Je kind zal dan ook steeds op vaste tijden aan eten toe zijn. Dat geldt ook voor de tussendoortjes, halverwege de ochtend en halverwege de middag.
- Wordt een en ander niet binnen een redelijke tijd gegeten of gedronken, haal het dan weg. Ook al is dit tegen de zin van het kind. Het zal al gauw geen problemen meer hebben met je consequente houding op dat punt. En zo zeker als hij (zij) weet dat je het bordje weghaalt, zo zeker kan hij (zij) er ook op vertrouwen dat er straks, op een vaste tijd, weer iets te eten is.
- Is er een keer 'gezondigd' tegen de regelmaat (een verjaardag of feestje) maak er dan geen punt van dat het gewone eten in het gedrang komt. Morgen beter.
- Schenk zo min mogelijk aandacht aan eetproblemen, maar geef tijdens het eten wel aandacht aan het kind zelf. Laat de kleinste ook een duit in het zakje doen bij de tafelgesprekken. Hij of zij hoeft dan niet met geweld de aandacht naar zich toe te trekken door lastig gedrag.
- Laat je kind zelf eten zodra het in staat is een lepel vast te houden. En liefst zelfs daarvóór. Je bespaart je daarmee een heleboel narigheid in de toekomst. Je komt daarmee tegemoet aan een heel wezenlijke en natuurlijke behoefte van het kind dat immers alles graag zelf wil doen. Een kind 'proeft' ook met zijn handen en alleen zo ervaart het wat eten is en dat het fijn is om te eten.
- Een kind wil 'groot' zijn met de groten. Juist bij het eten is dat een goede stimulans. Stel de maaltijden zo samen dat het met de pot mee kan eten.
- Geef eerder te weinig dan te veel. Nooit meer dan één of een halve boterham tegelijk; bij het warm eten van ieder gerecht slechts één lepeltje. Als dat op is, kan het kind altijd zelf om meer vragen.
- Zorg dat het eten er altijd smakelijk en kleurig uitziet.
- Er is op zich niks tegen het doen van spelletjes, als ze maar niet worden gebruikt om een kind 'om te kopen'. Maar het is natuurlijk heel leuk voor een kind om zelf met rozijntjes een gezicht te maken op de yoghurt of om een plak kaas op zijn bord te krijgen die gesneden

is in de vorm van een huisje.

- Als een kind niet wil eten, neem dat dan serieus. Het mag van tafel opstaan, maar het krijgt, tot het volgende vaste eettijdstip, niets anders. Juist door je consequente houding voelt je kind zich uiteindelijk serieus genomen. Eenmaal opgestaan van tafel, omdat hij heeft aangekondigd liever te gaan spelen, kan hij zich natuurlijk nog een keer bedenken en toch terugkomen om alsnog zijn eten op te eten. Dat zal hij des te eerder doen als hij merkt dat de anderen weinig aandacht aan hem besteden en zelf smakelijk dooreten. Maar steeds opnieuw van tafel opstaan en dan weer terugkomen kan beter niet getolereerd worden. We gaan er immers van uit dat hij groot genoeg is om zelf te beslissen dat hij niet wilde eten.
- Natuurlijk lust een kind het één liever dan het ander. Ook dat nemen we serieus. Maar we moeten een kind wel in staat stellen om kennis te maken met allerlei soorten voedsel. Dat kan alleen maar als we hem rustig zijn eigen gang laten gaan, terwijl we zelf met smaak van alle gerechten eten die op tafel staan. Wanneer we geen druk uitoefenen, zal een kind uiteindelijk van alles willen uitproberen. Daarna is er pas echt sprake van iets 'niet lusten'. En dan is er eigenlijk geen reden om daar niet aan tegemoet te komen. Het gerecht waar het kind zo'n hekel aan heeft komt wel op tafel. Het kind krijgt weer de gelegenheid om nog eens duidelijk te zeggen dat het dat niet wil eten. Daarmee zegt het zoveel als: 'Ik ben ook iemand'. Als we daar rekening mee houden, zal het eerder bereid zijn om de andere dingen die we hem voorzetten wel te eten.
- Door het kind voortdurend serieus te nemen in zijn eetgedrag en het consequent te houden aan wat het zelf heeft gezegd, gaat het verantwoordelijkheid voelen voor zichzelf. Het wordt zich ervan bewust dat eten iets is waarmee je op een plezierige manier een lichamelijke behoefte bevredigt en niet een psychologisch proces dat zich tussen hem en zijn ouders afspeelt. Het kind leert luisteren naar zijn eigen lichaam en dat is nou precies wat we hem willen leren.

Deze minicursus is een module uit de SORAG cursus Voedingskunde hbo.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar www.sorag.nl en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

