

# Tipkrant

Opvoedtips en informatie voor alle ouders

Positief Opvoeden, Triple P

[www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl)

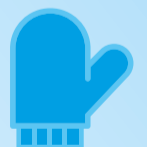
## ETEN & OPVOEDEN



EEN GOED BEGIN IS  
HET HALVE WERK  
HOE VERSCHILLENDE  
GEZINNEN ONTBIJTEN



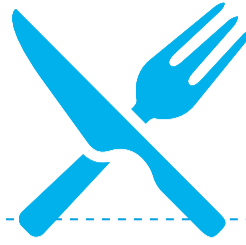
WAT GEEF IK MIJN KIND OP BROOD?  
VEELGESTELDE VRAGEN  
VAN OUDERS OVER VOEDING



STAPPENPLAN  
SAMEN GEZELLIG ETEN  
MAAK JE EIGEN PLAN



## 'ETEN IS BIJ ONS EEN MOMENT VAN RUST EN GEZELLIGHEID'



Zelf is ze opgegroeid met rust, regelmaat en reinheid. Het moment van rust en gezelligheid aan tafel heeft zij van huis uit meegekregen en is ook in haar eigen gezin belangrijk. Nicole woont samen met haar man en zonen Thomas (8 jaar) en Yannick (6 jaar).

### EIGEN OPVOEDING

'Ik ben opgegroeid samen met een oudere zus en jongere broer. In die tijd was rust, regelmaat en reinheid heel belangrijk. Mijn moeder zorgde altijd dat we met een gevulde maag naar school gingen en wij op tijd in bed lagen. Ik was zelf een slechte eter. Mijn grootmoeder woonde een tijd bij ons en had het geduld om ervoor te zorgen dat ik at. Ik kan me nog herinneren dat ik tijdens het avondeten zei: "mama, mijn buik is vol". Mijn moeder vertelde mij dan dat ik een rondje om de tafel mocht lopen zodat het eten wat kon verteren. Dat deed ik dan ook echt trouw. De rest was dan allang klaar. En ik ging dan weer verder.'

### RITUELEN EN TAFELMANIEREN

'Net zoals ik, kan vooral mijn jongste zoon heel lang doen over zijn maaltijd. Mijn jongens zijn heel beweeglijk. Eigenlijk wil ik dat ze aan tafel blijven zitten totdat iedereen klaar is, maar dit is vaak nog heel moeilijk voor hen. Wij zijn een christelijk gezin, dus houden altijd even stilte voor de maaltijd. Het is een moment van rust en een startmoment om de maaltijd te beginnen. Dat is één van de tafelmanieren die ik mijn kinderen wil leren. Ik merk dat ik hier consequent in moet zijn en complimentjes moet blijven geven om hen dit te leren. Bij de oudste dringt het nu eindelijk door:

"Goed hè mama, ik ben de hele maaltijd blijven zitten", zegt hij dan. De regel bij mij thuis was dat je niks mocht verspillen van het eten. Ik zorg dat ik niet te grote hoeveelheden aan mijn kinderen geef. Ik geef ze liever nog een beetje, dan dat ze eten laten staan en ik dat weg moet gooien.'

### GEZELLIGHEID AAN TAFEL

'Bij ons thuis was het eten heel gezellig. Een sociaal moment om met elkaar te bespreken hoe de dag was verlopen. Dit heb ik ook overgenomen. Soms piepen ze over wat we gaan eten, maar al pratend gaan die borden vaak wel leeg!' ●



## OPVOEDEN BEGINT MET VOEDEN!

### WAT LEES JE IN DEZE TIPKRANT?

Voedsel is de brandstof die kinderen nodig hebben om gezond op te groeien. Jonge kinderen zijn daarvoor aangewezen op de zorg van ouders. Die bepalen wat er gegeten wordt en leggen daarmee de basis voor een (on)gezond eetpatroon. Maar hoe klein kinderen ook zijn, ze laten zich niet alles in de mond stoppen. Vinden ze iets niet lekker, dan spugen ze het rustig weer uit of houden hun mond dicht. Ouders van oudere kinderen maken zich soms zorgen over het ongezonde eetpatroon van hun tieners, met chips, snoep en energy-drinks. In deze Tipkrant lees je hoe je hier mee om kan gaan.

Ook staat de Tipkrant weer vol tips, ervaringen en informatie van andere ouders, kinderen en professionals. Want voeden en opvoeden liggen dicht bij elkaar!

### Direct informatie of tips nodig?

Kijk op pagina 8 voor contactinformatie.

## WAT VIND JIJ?

### Wat zijn 's avonds de eetafspraken?

#### ISABELLA Kaelan (5 jaar) en Angie (3 jaar)

Hier is de regel dat je eerst moet proeven om te kunnen zeggen of je iets wel of niet lekker vindt. En als het bord nog aardig vol ligt en ze zitten 'vol', dan neem je net zoveel happen als je oud bent. Dat is hier 3 en 5 jaar. Maar ik mag niet klagen, over het algemeen eten en lusten ze hier alles en zijn ze ook heel nieuwsgierig naar nieuwe dingen.

#### DANIELLE Sophie (7 jaar) en Bruce (3 jaar)

Onze oudste is altijd zeer moeilijk met avondeten, de jongste daarentegen eet negen van de tien keer heel goed. Bij ons is de afspraak dat je net zoveel lepels eten krijgt, als je oud bent. Dit gebruiken we altijd als ze met lange tanden naar het eten kijken.

#### MICHELLE Lilian (4 jaar) en Daniël (2,5 jaar)

We eten altijd aan tafel en ik schep niet te grote hoeveelheden op. De kinderen zijn dan heel trots als ze hun bord leeg krijgen. Ze eten met de pot mee, maar vinden niet alles even lekker. Daar schenken we niet al te veel aandacht aan. Ik verwacht niet dat de kinderen lang aan tafel zitten, daar moet je realistisch in zijn. Maar 10 minuten moet zeker wel lukken. Ons doel van het samen eten is een gezellig moment waarbij we de dag bespreken en waar we de kinderen leren dat een gezonde maaltijd erbij hoort. Als de kinderen een keer iets minder goed eten, maken we daar geen groot punt van. Ze krijgen over de hele dag genoeg vitaminen binnen. En tenslotte eten wij als volwassenen ook wel eens een dag wat minder.

#### SUZANNE Daan (4 jaar) en Juune (1,5 jaar)

Wij eten altijd aan tafel. Met elkaar, zonder telefoon, televisie, iPad etc. Je blijft zitten tot iedereen klaar is. Ze eten bij ons eigenlijk alles, daar is gelukkig geen gedoe over. We laten ze zelf opscheppen of zelf snijden, dat werkt goed hier. Ze hebben allebei een eigen, mooi en zelf uitgekozen bord. En als ze een keer slecht eten, dan doen we een wedstrijdje wie het eerste zijn bord leeg heeft. Succes gegarandeerd!





# "HOEVEEL SUIKER- KLONTJES ZITTEN ER IN JOUW PAKJE DRINKEN?"



LEKKER IN JE VEL ZITTEN DOOR VOLDOENDE BEWEGEN, GEZOND ETEN EN DRINKEN. DAT IS SOMS MAKKELIJKER GEZEGD DAN GEDAAN. EVEN SNEL EEN PAKJE DRINKEN OF EEN KANT EN KLARE MAALTIJD... GOED VOEDEN BEGINT BIJ OPVOEDEN! JE WILT HET BESTE VOOR JE KIND EN HET IS GOED OM JE ALS OUDER BEWUST TE ZIJN VAN WAT JE AAN JE KINDEREN GEEFT, MAAR OOK DAT JE HEN BEWUST MAAKT VAN WAT ZE ETEN EN DRINKEN. FRISDRANK EN SNELLE MAALTIJDEN BEVATTEN VAAK VEEL MEER SUIKER, ZOUT EN CALORIEËN DAN WE DENKEN. OOK HET BUITENSPELEN EN BEWEGEN IS NIET MEER VANZELFSPREKEND. GAMEN, SMARTPHONES OF TABLETS VRAGEN VEEL TIJD, MAAR WEINIG BEWEGING. HOE GA JE HIER ALS OUDER MEE OM?

Vanuit de overheid zijn er verschillende campagnes om ouders en jongeren meer bewust te maken van gezond eten. Vanuit JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht) wordt gebruik gemaakt van themacampagnes als 'Drink Water', 'Groente, zet je tanden erin' en 'Gratis bewegen, gewoon doen'. Voor peuterspeelzalen en kinderdagverblijven is er de mogelijkheid om mee te doen aan het project 'Smakelijke Moestuinen'. Ze kweken en oogsten dan zelf groenten in moestuinbakken, die vervolgens lekker opgegeten worden. Peuters leren zo veel over groenten: hoe groenten groeien, hoe zij ruiken en eruit zien, maar vooral ook hoe zij smaken. Op een speelse manier wordt hen bij gebracht dat groenten bij de dagelijkse maaltijd horen én hoe lekker en gezond ze zijn!

## DRUPPIE

Misschien heb je ze wel zien hangen op het consultatiebureau of op de school van je kind. Posters met daarop verschillende pakjes en flesjes drinken. Bij elk pakje en flesje staat aangegeven hoeveel suikerklontjes erin zitten en hoeveel minuten je moet fietsen of touwtjespringen om deze calorieën weer te verbranden. Neem bijvoorbeeld een pakje Wicky: daarin zitten 3 suikerklontjes. Dit betekent 10 minuten touwtjespringen of 14 minuten fietsen. Ouders zijn vaak verrast over de hoeveelheden suiker in de verschillende pakjes drinken. "Het is voor hen vaak een enorme eyeopener dat er zoveel toegevoegde suikers zitten in zogenaamd gezonde producten", zegt Marije de Wolf, JOGG-regisseur voor de gemeente Haarlem. "Als we naast de kinderen ook de ouders bewustmaken, dan is de cirkel rond".

Marije: "Kinderen kunnen op school ook zelf deze drankposters maken en uitrekenen hoeveel suiker er in de verschillende producten zitten en wat je moet doen om dat te verbranden. Daarnaast krijgen ze het Druppiemagazine, waar verschillende leuke tips, weetjes en ideeën in staan. En natuurlijk krijgen alle leerlingen een Druppiebidon." De 'Drink Water' campagne met Druppie, de mascotte in de vorm van een waterdruppel, is een succes! Zeker wanneer Druppie ook de waterbidons uitdeelt. Op verschillende consultatiebureaus hebben kinderen bidons of drinkbekers gekregen en op een

groot aantal scholen in Haarlem is Druppie langs geweest en zijn ze gestart met de watercampagne. Water is goed voor je lijf, het is gratis en het is altijd beschikbaar. "Elke school kan de campagne inzetten op een manier die het beste bij hun school past." aldus Marije. Sommige scholen vervangen limonade voor water of stimuleren het eten van groente en fruit bij het 10-uurtje. "Zo'n kleine aanpassing kan al heel effectief zijn."

## TIPS VOOR OUDERS

Je kunt afspraken maken met kinderen over voeding. Bijvoorbeeld dat ze naast een zoet broodje ook een hartig broodje eten of dat ze naar school altijd water meenemen en na school thuis een glas limonade mogen. Bespreek welk gezond tussendoortje ze lekker vinden qua groenten en fruit, etc. "Je kunt je kind elke dag een wortel meegeven, maar als deze vervolgens in de prullenbak belandt, schieten we ook ons doel voorbij. Geef kinderen een gezonde keuze en maak ze bewust. Het is goed om met elkaar na te blijven denken over gezond en lekker", aldus Marije. Als kinderen opgroeien in een gezonde omgeving en met een gezonde leefstijl, wordt dit hun hele leven de normaalste zaak van de wereld. Marije: "Zo werken we samen aan een gezonde generatie." ●

"HET IS VOOR OUDERS  
VAAK EEN ENORME  
EYEOPENER DAT ER ZOVEEL  
TOEGEVOEGDE SUIKERS  
ZITTEN IN ZOGENAAMD  
GEZONDE PRODUCTEN."  
- Marije de Wolf



## POSITIEF OPVOEDEN WERKT

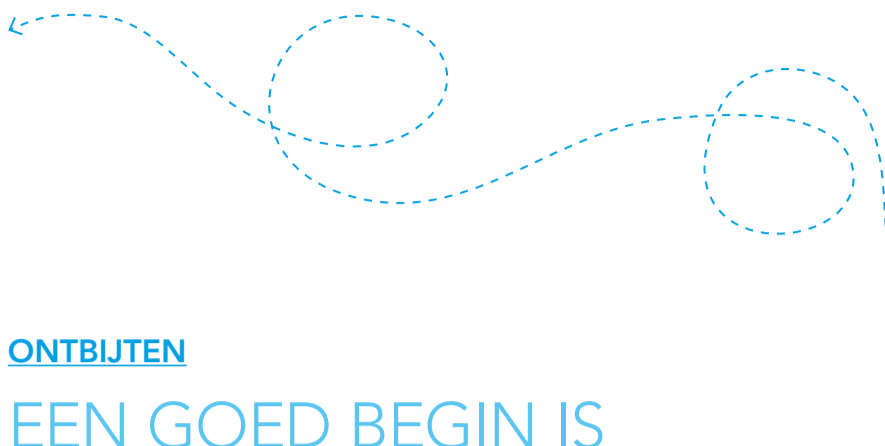
### VOOR ALLE OUDERS

Welke normen en waarden je jouw kind wilt bijbrengen, is voor iedere ouder anders. Hoe je gedrag van kinderen het beste kunt sturen, is uitgebreid onderzocht. Dit onderzoek en praktijkervaring laten zien dat Positief Opvoeden van Triple P kinderen de beste kansen geeft om zich goed te ontwikkelen. Bewezen is dat kinderen die positief worden opgevoed, zich prettig voelen en weinig risico lopen op het ontwikkelen van gedragsproblemen. Ouders die positief opvoeden vinden het ouderschap plezieriger. Ze hebben volop tijd en energie om te genieten van hun kinderen.

### Wat is het aanbod van Triple P?

Lees meer op de achterkant.





## ONTBIJTEN

# EEN GOED BEGIN IS HET HALVE WERK



### FAMILIE GLANDORF

Jim (9 jaar) en Stef (10 jaar) eten vaak brood, maar zijn ook gek op hun moeders smoothie.

#### Wat eten jullie bij het ontbijt?

Jim: vaak bruin brood met pindakaas of worst.

Stef: brood met appelstroop of hagelslag.

#### Wie maakt jullie ontbijt?

Jim: vaak papa.

Stef: papa en mama.

#### Waar zijn papa en mama als jullie aan het ontbijten zijn?

Jim: in de keuken bij de bar, maar mama is meestal al aan het werk.

Stef: in de keuken.

#### Als jullie zouden mogen kiezen, wat zou je dan willen ontbijten?

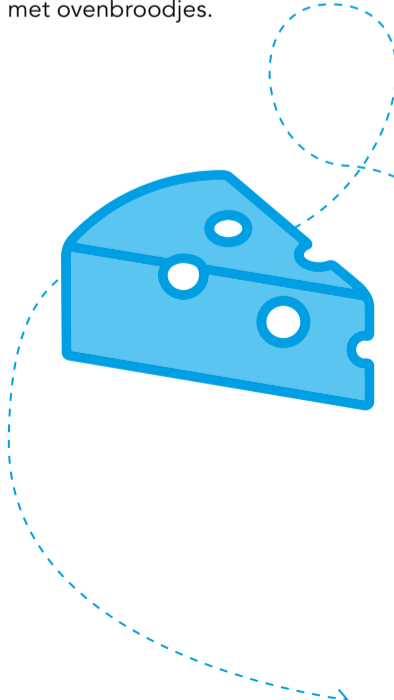
Jim: rijstwafels met kaas.

Stef: smoothie met mama haar cruesli.

#### Hoe ontbijten jullie in het weekend?

Jim: goed, leuk, allemaal aan tafel met gebakken broodjes en mama altijd met pap en smoothie.

Stef: uitgebreid met z'n allen aan tafel met ovenbroodjes.



### FAMILIE HERGARDEN

Jaimy (10 jaar) en Dean (7 jaar) beginnen de dag met volkorenbroodjes, maar in het weekend eten ze heel uitgebreid met warme broodjes en een gezonde shake.

#### Wat eten jullie bij het ontbijt?

Jaimy: we eten eigenlijk altijd een volkorenbroodje, nooit zoetigheid in de ochtend.

Dean: vanmorgen hadden we een broodje met grilworst en een krentenbol.

#### Wie maakt jullie ontbijt?

Jaimy: mama, want papa kan het niet.

Hij kan het wel, maar hij maakt altijd lelijke broodjes.

Dean: hij zet ze niet recht op elkaar, snijdt ze niet netjes en hij doet er geen boter op.

#### Waar zijn papa en mama als jullie aan het ontbijten zijn?

Jaimy: mama is vaak boven d'r kleren aan het aantrekken en papa is op zijn werk.

#### Als jullie zouden mogen kiezen, wat zou je dan willen ontbijten?

Jaimy: ik een witbroodje met wat lekkers, jam ofzo.

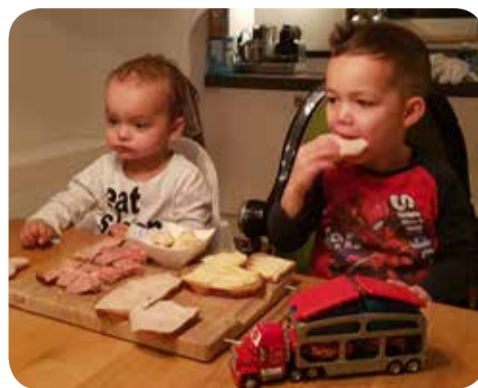
Dean: broodje pindakaas. Ik doe altijd hetzelfde eigenlijk. Of een broodje kroket!

#### Hoe ontbijten jullie in het weekend?

Jaimy: we eten zondag altijd heel uitgebreid met warme bolletjes, croissantjes en chocoladepasta.

Dean: gezellig met z'n allen. Mama maakt ook een heel gezonde shake, met spinazie, frambozen, avocado en aardbeien.

Dat vinden we heel lekker!



### FAMILIE AL

Mick (4 jaar) en Lenny (2 jaar) beginnen bijna elke dag met een broodje worst of salami.

#### Wat eten jullie bij het ontbijt?

Mick en Lenny: een broodje met worst en wat fruit. Het liefst salami. Lenny eet zijn broodje in kleine stukjes en een flesje melk.

#### Wie maakt jullie ontbijt?

Mick en Lenny: altijd mama! Ze is er niet elke ochtend, maar dan heeft ze wel onze broodjes alvast klaar gezet.

#### Waar zijn papa en mama als jullie aan het ontbijten zijn?

Mick en Lenny: mama zit gezellig bij ons aan tafel. Dan eet ze ook haar broodje met een bakje koffie. Papa ligt meestal nog op bed of hij is aan het werk.

#### Als jullie zouden mogen kiezen, wat zou je dan willen ontbijten?

Mick: een broodje salami.

Moeder van Lenny: voor Lenny maakt het niet zoveel uit... een heel enkele keer krijgt hij hagelslag of vlokken, maar daar vraagt hij eigenlijk nooit naar. Dus meestal gewoon dat broodje worst. Daar variëren we wel in hoor! Kipfilet, smeerworst of Adenner boterhamworst.

#### Hoe ontbijten jullie in het weekend?

Mick en Lenny: papa en mama eten in het weekend wel uitgebreider, maar wij nog steeds graag ons broodje worst.

Papa van Lenny: ik werk verschillende diensten, dus meestal slaap ik tijdens het ontbijt van de kinderen. Als ik later ga ontbijten, dan eten ze gewoon gezellig weer mee. Brood vinden ze heerlijk! ●

## SAMEN DOEN



### GEZOND GEBAKJE MET KROKANTE HAVERMOUT BODEM

Deze heerlijke havermout gebakjes zijn een feest om samen met je kind te maken en je kunt lekker variëren met fruit.

#### WAT HEB JE NODIG VOOR 4 GEBAKJES: VOOR HET DEEG:

- 100 gram havervlokken of havermout
- 3 eetlepels honing
- 2-3 eetlepels kokosolie of boter (gesmolten)
- 1 theelepel kaneel
- snufje zout
- eventueel een paar druppeltjes vanille-extract

#### VOOR DE VULLING:

- kwark
- vers fruit, zoals frambozen, aardbeien, bessen etc.
- kokosrasp

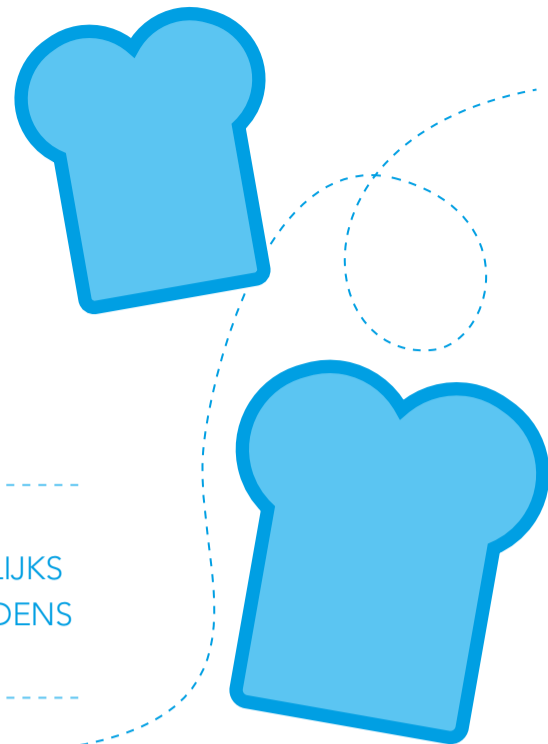
#### MATERIALEN:

- stevige muffinhouder of -vorm

#### HOE MAAK JE HET:

1. Maak het havermoutdeeg door de ingrediënten met elkaar te mengen. Zet het mengsel heel even in de koelkast (15-30 minuten) om af te laten koelen en steviger te maken. Verwarm in de tussentijd de oven voor op 180 graden.
2. Vet de muffinvormpjes in met wat olie en druk de havermout stevig aan in de vorm, zodat de onderkant en zijkanten mooi bedekt zijn en er een 'bakje/kuipje' ontstaat. Druk nogmaals stevig aan.
3. Zet de havermout gebakjes zo'n 15 minuten in de oven. Laat ze daarna zo'n 5-10 minuten afkoelen (dan worden ze stevig) en haal ze vervolgens voorzichtig uit de vorm. Vul het gezonde gebakje met de kwark en vers fruit, en garneer eventueel met kokosrasp.

**EET SMAKELIJK!**



# 'WAT GEEF IK MIJN KIND OP BROOD?'

MARJAN LANGELER IS JGZ-VERPLEEGKUNDIGE BIJ JEUGDGEZONDHEIDSZORG KENNEMERLAND. ZIJ KRIJGT DAGELIJKS VRAGEN VAN OUDERS OVER VOEDING EN EETGEWOONTEN TIJDENS HUN BEZOEK AAN HET CONSULTATIEBUREAU.

## WELKE VRAGEN HEBBEN OUDERS OVER VOEDING?

'Ouders stellen veel vragen over voeding in het algemeen; hoe weet ik dat mijn kind voldoende eet, wat kan ik tussendoor geven of wanneer mag ik starten met vaste voeding? Een vraag die ik ook vaak krijg is 'wat kan ik mijn kind het beste op brood geven?' Veel producten zijn erg zoet of zout. Ik adviseer ouders om het beleg op brood zoveel mogelijk af te wisselen. Op de website van het Voedingscentrum kun je verschillende suggesties voor lekker en gezond beleg vinden en ideeën hoe je hiermee kunt variëren.'

## HOE LAAT JE JE KIND WENNEN AAN GROENTE?

'Voor de smaakontwikkeling van een kind is het goed om baby's al vanaf 4 maanden te laten wennen aan verschillende smaken. Bij het 4-maanden consult delen wij op onze locatie het 'groentehapjes startpakket' van JOGG uit. Dit pakket zit boordevol tips en tools om je baby te laten wennen aan groente. Naast de tips over het geven van groenten en fruit, zit er een bewaarbakje bij voor in de vriezer en een stappenkaart. De stappenkaart is erg leuk, maar hier en daar wat stellig. Zo staat er dat je baby minimaal 10 keer een groentesmaak moet proeven om hieraan te wennen. Maar er zijn natuurlijk ook kinderen die meteen alles lusten, dan hoeft je echt niet eerst 10 keer een smaak te geven voordat je de volgende laat proeven.'

## HEB JE TIPS OM HET GEZELLIG TE MAKEN AAN TAFEL?

'Bij een leuke en gezellige sfeer aan tafel gaan kinderen vanzelf ook makkelijker eten. Eet gezellig samen aan tafel; TV uit, telefoons weg

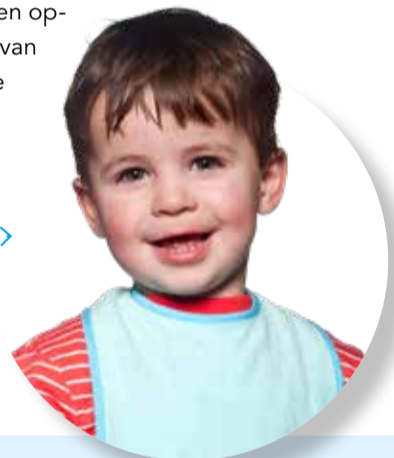
en zorg dat alles van tevoren klaarstaat. Dan kun je als ouder ook aan tafel blijven zitten tijdens het eten. Probeer de maaltijd ook niet te lang te laten duren, maximaal 20 minuten. Voor jonge kinderen is lang stilzitten best moeilijk.'

## WELK ADVIES HEB JE VOOR OUDERS MET KINDEREN DIE MOEILIK WARM ETEN?

'Praat tijdens de maaltijd over van alles, behalve over het niet-eten. Maak er ook geen strijd van. Deze extra aandacht kan een kind onbedoeld belonen voor het niet-eten. Schep kleine hoeveelheden op het bord van je kind en laat je kind zelf eten. Het is verstandig om voor het eten geen drinken te geven. Melk en sap vult de maag natuurlijk ook en dan heb je geen trek meer. Bij echt problematisch eetgedrag kunnen we ouders op verschillende manieren ondersteunen. Dit kan bijvoorbeeld door een beeldcoach of orthopedagoog bij je thuis te laten komen. Samen met de ouders proberen zij de oorzaak van het niet-eten te ontdekken, om vervolgens samen een oplossing te vinden. Afhankelijk van de ernst van het probleem en de wens van de ouders, kunnen we hier ook een diëtiste of kinderarts bij betrekken.'

"BIJ EEN LEUKE EN GEZELLIGE SFEER AAN TAFEL GAAN KINDEREN VANZELF OOK MAKKELIJKER ETEN."

– Marjan Langeler



## BOEKENTIPS

### Gruffalotaart en andere recepten; 24 recepten uit het donkere bos, Axel Scheffler

Maak samen met je (groot)ouders een slangenpastei, kikkermuffins of een echte Gruffalotaart. Stapsgewijze uitleg van ontbijt, lunches, avondeten en toetjes.

Leeftijd: vanaf 4 t/m 6 jaar.

### Wat ik eet! Liesbet Slegers

Hebben de vogeltjes in het nest honger? En heeft het muisje wel iets te eten? In dit boekje kunnen peuters kijken én bewegen om de verstopte plaatjes te vinden.

Leeftijd: vanaf 1,5 jaar.

### Lekker! Nee vies! Een rijmend boek voor je maag, Werner Holzwarth

Sofie houdt niet van oma's kalkoen, maar ze is dol op spinazie. Louise gruwelt daar juist van. Natascha, Pim en Henry vinden weer iets anders vies. Gelukkig lust hond Bello alles. Behalve vis!

Leeftijd: vanaf 4 jaar.

### Gijsje Geit, Axel Scheffler

Gijsje Geit gaat op zoek naar een ontbijt. Heeft hij trek in een appel of wat hooi? Of vooral in die lekkere aardbeien die op tafel staan?

Leeftijd: vanaf ca. 1,5 jaar.

### Ontbillenbijt, Milja Praagman

Kleine Tijger wil geen havermost meer. Hij heeft toch niet voor niets zulke scherpe tanden? Hij wil eens een paar lekkere billen als ontbijt. Dus gaat de familie Tijger op jacht. Maar hoe moet dat ook al weer?

Leeftijd: vanaf ca. 4 jaar.

### Broccoli in mijn ijs! Emily McKenzie

Hondje Thijs houdt niet van groente en fruit. Waarom zou je dat eten als er zo veel lekkere zoete dingen zijn? Zijn familie probeert van alles maar Thijs weigert, totdat opa Jeroen zich ermee bemoeit.

Leeftijd: vanaf ca. 4 jaar.

### De wereldkeuken voor kids; wereldse recepten voor kinderen om zelf te ontdekken en te koken, Kate Morris (2017)

Maak een vulkaantaart van zoete aardappelen (Oceanië) of een Marokkaanse tajine. Recepten uit allerlei landen worden stap voor stap uitgelegd. Met weetjes over de continenten, landen en ingrediënten als vruchten en kruiden. Met kleurenfoto's.

Leeftijd: Met enige hulp vanaf ca. 8 t/m 11 jaar

### Eten voor de Kleintjes; kleintjes van 0-4 jaar leren zelf eten, Stefan Kleintjes

Leer hoe je baby nieuwe vaste voeding kan pakken, kauwen, eten en verteren, zonder het eten te prakken of te pureren. Het boek helpt de eigen smaak en voorkeur van het kind te ontwikkelen, zodat het al vroeg leert dat eten leuk en gezellig is.

### O jee, ik eet; eetboek voor kinderen met autisme, Karen den Dekker

Kinderen met autisme hebben behoefte aan duidelijkheid, ook aan tafel. Ze lusten voedsel vaak niet vanwege de geur, de kleur, de textuur en de smaak van het eten. Karen den Dekkers eetboek leert ouders om het eetgedrag van hun kind te verbeteren of te accepteren.

Deze lijst met boekentips is samengesteld door Bibliotheek Zuid-Kennemerland.





# OVERGEWICHT ZIT NIET ALLEEN IN VOEDING

ESTHER POMP IS CJG-COACH BIJ HET CENTRUM VOOR JEUGD EN GEZIN. ZIJ MERKT DAT OVERGEWICHT DE LAATSTE JAREN STEEDS VAKER VOORKOMT ONDER KINDEREN EN JONGEREN.

## LASTIG GESPREK

'In de gezinnen die ik ondersteun, kom ik geregeld kinderen tegen die met overgewicht kampen. Soms zelfs al bij heel jonge kinderen. Ouders vinden het vaak lastig om over te praten. Ze kunnen zich hiervoor schamen of denken dat ze iets niet goed doen, maar ik vind het heel belangrijk om het bespreekbaar te maken. Het gaat om de gezondheid van het kind, maar ook het sociale aspect speelt een rol. Je wilt voorkomen dat een kind hier last van krijgt en wellicht gepest gaat worden op school. Ik leg uit dat het belangrijk is om samen te kijken hoe het anders kan.'

## NIET ALLEEN VOEDING

'Overgewicht is niet altijd het gevolg van verkeerde voedingskeuzes. Vaak is het een combinatie van factoren. Te weinig beweging, soms ook medische oorzaken of emotionele problemen. Pubers die bijvoorbeeld onzeker zijn of niet lekker in hun vel zitten, gaan soms meer en vooral ongezond eten om zich even goed te voelen.'

## MEISJE VAN 13

'Onlangs kwam ik bij een gezin waar de ouders aangaven dat hun dochter van 13 niet luisterde en onhandelbaar was. Toen ik daar thuis een gesprek had, bleek dat er wel meer aan de hand was. Ze hadden veel haast, het gezin schreeuwde voornamelijk tegen elkaar en er was weinig tijd en aandacht. Niet voor elkaar, maar ook niet voor gezonde voeding. 'Haal maar wat, of gooi een pizza in de oven' riep moeder dan. Het meisje had last van de sfeer in huis en probeerde dat te vergeten door veel te eten. Ze was hierdoor echt te zwaar geworden en dat vond ze zelf ook heel vervelend. We hebben samen gekeken naar een manier hoe ze anders met elkaar om kunnen gaan. Daarnaast heb ik ze advies gegeven over gezonde voeding. Dit kon ik zelf, omdat dat ik naast CJG-coach ook gewichtsconsulente ben, maar wij kunnen er ook een diëtist of voedingsdeskundige bij betrekken.'

## ONDERGEWICHT

'Naast overgewicht hebben we ook te maken met kinderen en jongeren die last hebben van ondergewicht. Dit zijn vaak meisjes die onzeker zijn over hun uiterlijk en zichzelf dik vinden. Overal op social media zie je mensen met een perfect figuur of getraind lichaam. Dat wil natuurlijk iedereen wel! Sommige meisjes gaan hierdoor minder eten en vallen te veel af. Dit kan onder andere leiden tot eetstoornissen. Het is belangrijk dit op tijd te bespreken met de jongere en de ouders en hulp te zoeken, als dit nodig is.' ●



## EETPATROON VAN TIENERS

De puberteit is een ontwikkelingsfase waarin kinderen een belangrijke groeispurt maken en continu trek lijken te hebben. Door tieners wordt er dan ook heel wat 'gesnackt' zowel thuis als buitenshuis. Voor het argument dat het niet gezond is, zijn ze dikwijls niet zo gevoelig op deze leeftijd. Vooral niet als ze met leeftijdgenoten zijn die wel snacken. Wat kun je dan als ouder doen?

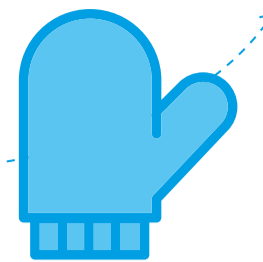
Ervoor zorgen dat ze gezond ontbijten kan helpen. Wie met een gevulde maag de dag begint, kan zich op school beter concentreren en zal in de pauze minder snel snacken. Stimuleer dat je tiener thuis een lunch klaarmaakt in plaats van ze geld mee te geven. Zorg dat in de koelkast gezonde dingen staan en beperk thuis de snacks tot bijvoorbeeld het weekend.

Informeer naar het aanbod van de schoolkantine. Onder druk van ouders en gezondheidsinstellingen heeft op veel scholen de vette hap plaatsgemaakt voor broodjes gezond. Eigen voorbeeldgedrag blijft belangrijk, ook in deze leeftijdsfase. Tieners die thuis gezond eten, houden dat patroon ook buitenshuis gemakkelijker vast.

Specifiek voor tieners is hun kritische kijk op allerlei dingen. Sommige tieners zijn geïnteresseerd in thema's als de bio-industrie en kunnen heel fanatiek worden in wat ze wel en niet willen eten. Probeer je tiener daarin serieus te nemen en het niet af te doen als een bevestiging. Datzelfde geldt voor de angst van veel tienermeisjes om te dik te worden. Houd rekening met wat ze wel en niet willen eten als dat past binnen een gezond eetpatroon. En laat vooral merken dat jij van ze houdt zoals ze zijn! ●

“OVERGEWICHT IS NIET ALTIJD HET GEVOLG VAN VERKEERDE VOEDINGSKEUZES. VAAK IS HET EEN COMBINATIE VAN FACTOREN.”  
– Esther Pomp





# STAPPENPLAN SAMEN GEZELLIG ETEN



KAN HET BIJ JOU THUIS OOK GEZELLIGER TIJDENS HET AVONDETEN? ZIE JE OOK TEGEN DE MAALTIJD OP? BEKIJK DAN DIT STAPPENPLAN EN MAAK OOK ZO'N PLAN VOOR JEZELF. OBSERVEER WEL VOORAF WAT ER GEBEURT BIJ JULLIE AAN TAFEL EN WAT PRECIJS HET PROBLEEM IS. KRIJGT JE KIND BIJVOORBEELD JUUST AANDACHT ALS HIJ NIET GOED EET, LOOP JE ZELF VAAK VAN TAFEL, ENZ? BEPAAL DAN JE DOEL, HOE WIL JE DAT DE AVONDMAALTIJD VERLOOPT?

## NIEUW! ONLINE CURSUS POSITIEF OPVOEDEN MAAKT OPVOEDEN WEER LEUKER

Driftbuien, lastig gedrag, niet luisteren? Elke ouder zit wel eens met de handen in het haar! Triple P biedt veel verschillende workshops en cursussen om je hierin te ondersteunen. Voor sommige ouders is het lastig om zo'n workshop of cursus bij te wonen. Dan kan de Online cursus Positief Opvoeden een uitkomst zijn, want je kunt deze volgen wanneer het jou uitkomt! Deze cursus geeft antwoord op vragen over het gedrag van je kind. Je leert ermee omgaan op een manier die bij jou past, want jij bent tenslotte de expert van jouw kind. In de acht modules van ongeveer een uur leer je maar liefst 17 verschillende opvoedvaardigheden. Je kiest zelf welke je wilt gebruiken, dit kan ook steeds wisselen. Zo ontwikkel je een opvoedaanpak die helemaal op maat is voor jouw kind en jullie gezin. Hierdoor sta jij als ouder weer sterker in je schoenen.

### WAT LEER JE ZOAL TIJDENS DE CURSUS?

Goed gedrag stimuleren, nieuw gedrag aanleren, omgaan met ongewenst gedrag, problemen voorkomen door vooruit te plannen en het samen weer leuk te maken.

Wil je meer informatie over deze cursus? Kijk dan op [www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl) of neem contact op met het Centrum voor Jeugd en Gezin. ●



### BEKIJK EN BENOEM DE LASTIGE SITUATIE. WAT GAAT ER NIET GOED?

De avondmaaltijd. Mijn man is nog niet thuis, ik kom net uit mijn werk en mijn 3 kinderen van 8, 6 en 4 jaar hebben honger en zijn moe. Aan tafel zijn ze druk en wil iedereen tegelijk aandacht.

### WAT KUN JE VOORAF ORGANISEREN?

- Ik zorg dat ik de avond van tevoren het eten al heb gekookt, zodat ik dat niet hoeft te doen als ik uit mijn werk kom
- 's Ochtends dek ik vast de tafel voor 's avonds
- Ik neem wortels en snoeptomaatjes mee voor als ik de kinderen van de naschoolse opvang ophaal, voor de ergste honger
- Ik bespreek de onderdelen van het stappenplan met de kinderen
- Ik houd tekenspullen achter de hand.

### BEPAAL DE REGELS MET DE KINDEREN

- Als we thuis komen, mogen jullie even spelen, terwijl ik het eten klaarmaak
- Ik waarschuw 5 minuten voordat we gaan eten. Dan gaan jullie naar de wc, handen wassen en komen daarna aan tafel
- Je eet op wat je hebt opgescheept
- Je blijft aan tafel zitten tot iedereen klaar is
- Je wacht tot de ander is uitgepraat voordat je wat zegt.

### BEDENK BOEIENDE ACTIVITEITEN OM LASTIG GEDRAG TE VOORKOMEN

- Om de beurt mag iedereen vertellen wat hij of zij die dag heeft beleefd
- We doen het spelletje 'ik zie, ik zie'
- Je mag tekenen of op de computer een spelletje doen als je al klaar bent en op de rest moet wachten.

### TOPTIPS

## TIPS OVER ETEN

TIP 1

### ONBEDOELDE BELONING

Kinderen die eten weigeren, heel langzaam eten of klagen dat het vies is, weten daar vaak een reactie mee uit te lokken. 'Eet nou eens door' of 'Niet spelen met eten'. Onbedoeld werkt al die aandacht als beloning voor niet-eten. Net als alle trucjes die ouders proberen om een hap naar binnen te krijgen. 'Kijk daar komt het vliegtuigje...' Zo'n leuk spelletje wil een kind wel elke dag! Leid liever de aandacht af van het eten met een gezellig tafelgesprekje.

TIP 2

### WAT KAN JIJ LEKKER ETEN!

Het is effectief om ongewenst gedrag aan tafel te negeren en meer te letten op wat goed gaat. Bijvoorbeeld door er complimentjes over te geven: 'Wat fijn dat je helemaal zelf je bordje hebt leeggegeten', 'Wat kun jij al goed met mes

### BEPAAL BELONINGEN VOOR GOED GEDRAG

- Complimentjes voor goed en netjes eten
- Degene die het eerste klaar is, mag kiezen wat er morgen gegeten wordt
- Wie z'n bord leeg eet, mag zijn eigen toetje kiezen
- Als iedereen zich aan de regels houdt, leest mama een verhaal voor
- Als het een week goed gaat, gaan we met z'n allen uit eten bij een pannenkoekenrestaurant.

### BEPAAL WAT DE CONSEQUENTIES ZIJN BIJ ONGEWENST GEDRAG

- Als je van tafel loopt, mag je niet zelf je toetje kiezen
- Als je door iemand heen praat, moet je even een beurt overslaan
- Als je niets eet, krijg je een bakje yoghurt toe en niets anders te eten tot de volgende ochtend.

### HOUD EEN NAGESPREK

Na afloop ga ik met mijn kinderen om de tafel zitten om te bespreken hoe het is gegaan. We kijken naar wat goed ging en wat een volgende keer nog beter kan. Daar leren we allemaal van. ●



en vork eten' of 'Ik weet dat je broccoli niet zo lekker vindt, heel goed dat je het toch geproefd hebt!'.

TIP 3

### SMAKEN VERSCHILLEN

Net als volwassenen zie je ook bij kinderen dat smaken verschillen. Waarom houdt het ene kind in een gezin wel van kaas en de ander niet? Natuurlijk is het goed om kinderen te helpen hun smaak te ontwikkelen. Doe het in kleine stapjes. Het kost tijd om nieuwe smaken te leren waarderen. Accepteer ook dat kinderen hun voorkeuren hebben en dat het ene kind nu eenmaal wat kieskeuriger is dan het andere.

TIP 4

### KOOKBEURT

Betrek kinderen bij eten koken. Jonge kinderen vinden het een boeiende

activiteit. En wat ze zelf klaarmaken, eten ze ook eerder op. Voor kinderen in de basisschoolleeftijd en puberteit is zelf koken een belangrijke vaardigheid die je beter al onder de knie kunt hebben voordat je het huis uit gaat!

TIP 5

### JONG GELEERD IS OUD GEDAAN

Netjes eten is een hele kunst. Per gezin zullen de eisen die ouders daaraan stellen verschillen. Bedenk dat het voor je kind belangrijk is om een vaardigheid als tafelmanieren te leren. Ze hebben er veel voordeel van als ze bij anderen te eten worden gevraagd. Begin er jong mee en leer het op een speelse manier. Sluit aan bij wat je kind zelf al weet en kan. ●



# HOE BEANTWOORDT POSITIEF OPVOEDEN MIJN VRAGEN?

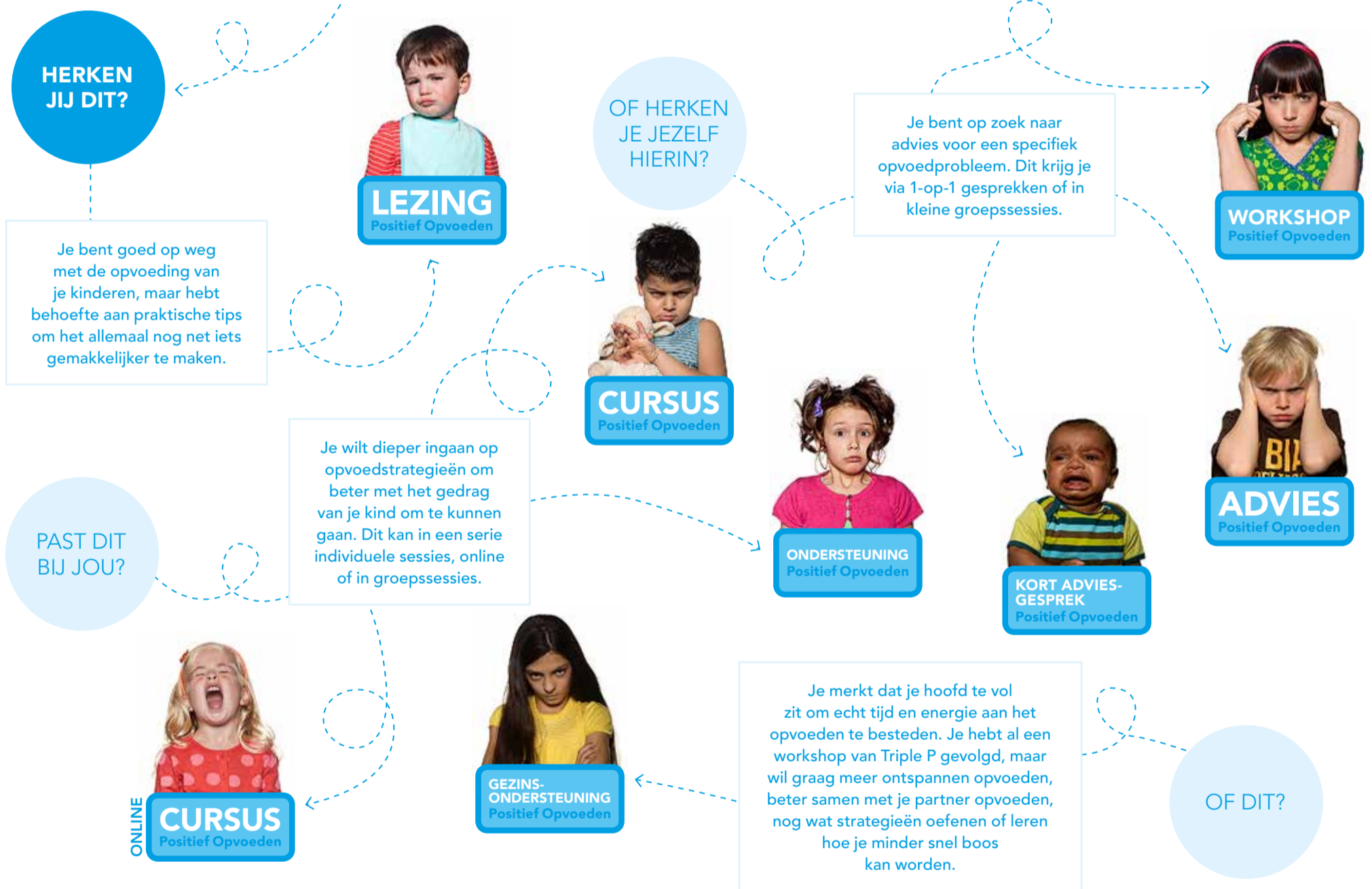


WAT DOE IK AAN MIJN 7-JARIGE DOCHTER DIE 'S NACHTS IN BED PLAST? HOE KAN IK MIJN TIENER MET FAALANGST HELPEN? HOE GA IK OM MET DRIFTBUIEN VAN MIJN DREUMES? BIJ POSITIEF OPVOEDEN, TRIPLE P KRIJG JE ANTWOORD OP AL JE VRAGEN.

Heb je behoefte aan tips of korte adviezen, een persoonlijk gesprek om samen een stappenplan op te stellen, of zoek je intensieve hulp bij serieuze problemen? Op alle niveaus biedt Positief Opvoeden de helpende hand.

Je kiest als ouders wat het beste bij jou past. Het gaat erom dat je precies de hulp ontvangt waarnaar je op zoek bent. Niet te veel en niet te weinig.

Benieuwd naar de mogelijkheden? Check dan in onderstaand overzicht in welke situatie jij jezelf herkent en welke ondersteuning van Positief Opvoeden bij jouw vraag past. Wil je meteen in actie komen? Kijk dan onderaan de pagina waar je terecht kan voor opvoedadvies van Positief Opvoeden. ●



## OPVOEDADVIES

### Workshops, lezing of cursus volgen?

Kijk voor het volledige aanbod op [www.cjgactiviteiten.nl](http://www.cjgactiviteiten.nl)

### Contactinformatie:

**JGZ Kennemerland** 088 - 995 95 95  
jgz@jgzkennemerland.nl  
JGZKennemerland.nl

### Centrum voor Jeugd en Gezin Kennemerland:

**IJmond** 088 - 995 83 55  
info@cjgijmond.nl

**Haarlem en Zandvoort** 088 - 995 84 84  
info@cjghaarlem.nl  
CJGKennemerland.nl

Volg ons ook op Facebook



## COLOFON

Maart 2018

### TEKST EN REDACTIE:

Julia van Diepen (Centrum voor Jeugd en Gezin), Danielle Thijssen & Anja de Munck (Jeugdgezondheidszorg Kennemerland)  
Triple P Communications

### CONCEPT EN CREATIE:

Triple P Communications

### MET DANK AAN:

Jim en Stef • Mick en Lenny • Jaimy en Dean • Marjan Langelier (JGZ-verpleegkundige) • Esther Pomp (CJG-coach) • Marije de Wolf (JOGG-regisseur Haarlem) • De Bibliotheek Zuid-Kennemerland