

ETEN ZONDER STRIJD

Breng de rust en gezelligheid terug aan tafel

COACHJOSINE

WELKOM

Je herkent het vast wel: het is 18.00 uur. Je hebt een lange dag achter de rug en het lukt je net om het avondeten op tafel te zetten. Nog voordat je de borden neerzet, loopt je kind de kamer binnen en zegt: *“Gatver, eten we dít? Dat lust ik niet!”*

Aan hun lichaamstaal zie je al precies waar dit naartoe gaat - de armen over elkaar, het opgetrokken neusje. Je smeekt: “Alsjeblieft, probeer één hapje” of dreigt: “anders geen toetje.” Na een eindeloze discussie zucht je kind: “Oké dan, als ik één hap broccoli neem, krijg ik dan een toetje?” En jij geeft toe. Want op dat moment voelt één hap broccoli als een overwinning - en je hebt simpelweg de energie niet om deze strijd wéér aan te gaan.

Je bent niet de enige. Veel ouders stoppen tijd en energie in het maken van een gezonde maaltijd, om vervolgens te merken dat hun kind delen ervan - of de hele maaltijd - weigert. Je hebt misschien al van alles geprobeerd; groenten verstopt in het eten, gezocht naar andere producten die je kind misschien wél eet, dinosaurus-nuggets gekocht of vliegtuigje gespeeld terwijl je kleine hapjes naar de mond van je kind brengt (“Daar komt het vliegtuig... whooosh...”). En toch eindigt het avondeten vaak in tranen of onderhandelingen. Uiteindelijk ben je het misschien zo zat dat je voor ieder gezinslid een ander gerecht maakt om de strijd te vermijden - zolang er maar íets naar binnen gaat.

Maar eten is één van de weinige dingen die je een kind niet kunt dwingen te doen - net als slapen of zindelijk worden. En kinderen beseffen al snel hoeveel macht dat geeft. Zodra hun behoefte aan autonomie groeit, verandert eten al snel in een strijd.

Toen mijn jongste dochter ongeveer 18 maanden was, begon ze opeens eten te weigeren dat ze eerder prima at. Ze spuugde eten uit, duwde haar bord weg en maakte met haar sterke wil pijnlijk duidelijk dat ze er niet van gediend was. Ik zag het als ongehoorzaamheid, dus ging er nog harder in: “Je eet wat er op je bord ligt of anders niets.” Ze koos voor niets. Met grote regelmaat ging ze zonder eten naar bed. Ik voel me nog steeds rot als ik eraan terugdenk.

Pas toen ik oudercoach werd en leerde over de psychologie achter kieskeurig eten, realiseerde ik me dat mijn aanpak - hoe goed bedoeld ook - het eigenlijk alleen maar erger maakte. In plaats van haar uit te nodigen en het veilig te maken om nieuwe dingen te proberen (en te weigeren), deed ik precies het tegenovergestelde.

Toen ik mijn aanpak veranderde, veranderde alles. Nu eet ze veel gevarieerder, is ze nieuwsgierig naar nieuwe smaken en, misschien wel het belangrijkste, is er veel minder stress aan tafel.

Daar gaat deze gids over. Je leert praktische, stressvrije strategieën om de strijd te verminderen en je kind te helpen een gezonde, positieve relatie met eten op te bouwen - zonder druk, beloningen of tranen.

Ik ben geen diëtist of voedingsdeskundige, maar een specialist in ouder-kind communicatie. Deze gids richt zich op wat jij wél kunt beïnvloeden: de relatie en communicatie tussen jou en je kind rondom eten.

Als je twijfels hebt over de voeding of gezondheid van je kind, schakel dan altijd een professional in.

Maar als je toe bent aan meer rust en gezelligheid aan tafel - laten we dan beginnen!

Liefs, Josine





LIEVE LEZER

Ik zou het enorm waarderen als je deze gids niet zonder mijn toestemming verspreidt, of delen ervan kopieert en openbaar deelt.

Deze gids is beschermd door auteursrecht, en ik ben de rechthebbende.

Vind je deze gids waardevol? In plaats van het PDF-bestand door te sturen naar vrienden of familie, zou ik je willen vragen deze link naar de bestelpagina te sturen.

Daar help je mij ontzettend mee!

#supportthemaker

Copyright © Josine van der Knoop, 2026. Alle rechten voorbehouden.

INHOUD

1 WAT IS KIESKEURIG ETEN

2 REDENEN

3 ETEN KUN JE LEREN

4 VERDELING VAN VERANTWOORDELIJKHEID

5 DE 5 STAPPEN

6 TOETJE

7 DE AANKONDIGING

8 GRENZEN & ERKENNING

9 DO'S AND DON'TS

10 SPELLETJE



WAT IS KIESKEURIG ETEN?

Veel ouders gebruiken de termen *kieskeurige of moeilijke* eter, maar selectief eten is eigenlijk een heel normaal onderdeel van de ontwikkeling van kinderen. Sommige kinderen eten misschien een poosje alleen kale pasta, vermijden alles wat groen is, of weigeren opeens champignons wat vorige week nog favoriet was. Net als volwassenen hebben kinderen hun eigen voorkeuren voor hoe eten smaakt, eruitziet of aanvoelt.
Nieuw voedsel kan onbekend en spannend zijn, en het kost vaak tijd en herhaling voordat kinderen wennen aan nieuwe smaken en structuren.
Dus hoewel een kind misschien “kieskeurig” lijkt, weerspiegelt dit gedrag meestal de normale ontwikkeling - en veel kinderen groeien er vanzelf overheen.

Tegelijkertijd hebben **sommige kinderen meer moeite met het proberen van nieuwe dingen.** Het kan langer duren voordat ze wennen aan onbekende smaken of texturen of moeten ze nog leren ‘eten’. Soms maken onderliggende fysieke of sensorische uitdagingen eten lastig. **Ook de manier waarop wij als ouders reageren kan invloed hebben.** Uit liefde en bezorgdheid kunnen we gaan aandringen, onderhandelen of proberen controle uit te oefenen. Kinderen zijn ondertussen bezig hun autonomie te ontdekken en willen eigen keuzes maken. Ze experimenteren met onafhankelijkheid of reageren op subtiele druk rondom eten. Wanneer dit elkaar kruist - de zorgen van ouders en de behoefte van het kind aan autonomie - kunnen maaltijden een strijd worden, met tranen, onderhandelingen of totale weigering tot gevolg.

Wat de oorzaak ook is, kieskeurig eten kan steeds meer rigide, stressvoller of beperkender worden als het niet op de juiste manier wordt aangepakt. Gelukkig kun je met de juiste strategie je kind helpen een zelfverzekerde eter te worden en kan de rust en gezelligheid weer teurgkeren aan tafel.

Wanneer moet je je zorgen maken:

In zeldzame gevallen gaat kieskeurig eten verder dan normaal gedrag. Als je kind **in totaal minder dan 20** verschillende voedingsmiddelen eet (waarbij elke variant apart telt - bijvoorbeeld verschillende kleuren of structuren crackers gelden als aparte voedingsmiddelen), heel heftig reageert op nieuwe dingen (huilen, kokhalzen, driftbuien), hele texturen vermijdt (zoals alle purees of alle krokante voeding) of complete voedselgroepen mijdt (bijvoorbeeld alle fruitsoorten of alle groenten), apart van het gezin eet, of tekenen laat zien van groeiproblemen of tekorten, dan kan dit wijzen op een serieuzer probleem. In dat geval is het verstandig om professionele hulp in te schakelen, omdat er onderliggende ontwikkelings- of lichamelijke uitdagingen kunnen meespelen.



REDENEN

Het is belangrijk te begrijpen waarom je kind moeite heeft met eten, zodat je het op de juiste manier kunt aanpakken. Er zijn 5 veelvoorkomende factoren: motoriek, pijn, verwerking, druk en controle.

Motoriek: 'Ik kan het niet'

Eten is een vaardigheid die uit tientallen kleine stapjes bestaat - kauwen, kaakrotatie, slikken, het onder controle krijgen van de kokhalsreflex. Elk stapje vergt coördinatie én vertrouwen. Bepaalde lichamelijke factoren kunnen het eten ook moeilijker maken, zoals een te strak tongriempje, de vorm van de mond, problemen met de neusgangen of een slechte zithouding (zie p.33). Dus voordat je je kind "kieskeurig" noemt, kijk eerst of er misschien een lichamelijke reden is waarom eten lastig gaat.

Pijn: 'Het doet pijn'

Als we pijn hebben, vermindert de eetlust - voor kinderen is dat niet anders. Ongemak door verkoudheid, doorkomende tandjes, reflux, obstipatie, voedselallergieën of een verstoorde darmbalans kan eten onaangenaam maken of de eetlust verminderen. Als eten ooit pijn heeft gedaan, maakt het brein razendsnel een koppeling: *eten = ongemak.* Die associatie kan jarenlang blijven bestaan. Een kind dat ooit heftig kokhalsde van aardappelpuree kan daardoor nog lang elk voedsel met een vergelijkbare structuur blijven weigeren.

Verwerking: 'Het voelt, smaakt, klinkt niet fijn'

Om te kunnen eten heb je alle vijf de zintuigen nodig. Dat betekent dat als je kind sensorische gevoeligheden heeft dit invloed kan hebben op de ervaring van eten en kunnen bepaalde structuren, geuren of omgevingen overweldigend aanvoelen. "Te papperig," "te knapperig," "te slijmerig," of "te… (vul maar in)" zijn vaak signalen dat je kind sensorische uitdagingen heeft.

Druk: ‘Nog één hapje..’

Kieskeurig eten kan beginnen door lichamelijke of sensorische redenen, maar wordt vaak een strijd door hoe wij reageren. Vanaf dag één draait alles om voeding: *Groeit hij goed? Drinkt ze genoeg? Geef je wel borstvoeding?*

Het risico bestaat dan dat we “goed eten” gaan koppelen aan “goed ouderschap”, en die druk voelen onze kinderen. Wanneer zij merken dat eten draait om prestatie in plaats van plezier, wordt eten stressvol. Zelfs met de beste bedoelingen laten we door onze reactie, zoals het aanmoedigen (“knap hoor!”), het smeken (“probeer één hapje”) of het onderhandelen (“anders geen toetje”), aan kinderen weten dat eten emotioneel beladen is. Rond 12 tot 14 maanden, als kinderen zich bewuster worden en meer zelfstandigheid willen, merken ze al snel dat eten (of het weigeren ervan) aandacht oplevert. Tel daar de peuterdrang naar autonomie bij op, en strijd is bijna onvermijdelijk.

Controle: ‘Ik wil het op mijn manier doen!’

Wanneer kinderen het gevoel krijgen dat ze gedwongen worden, zetten ze van nature hun hakken in het zand - helemaal kinderen met een sterke wil. Ze moeten de hele dag al zoveel, met honderden bevelen van volwassenen (“sta op”, ”poets je tanden”, “zit stil”, “ruim je kamer op”). Eten is dan een van de weinige dingen waar ze wel controle over hebben, en waarmee ze kunnen zeggen: **ik wil ook iets kunnen bepalen in mijn leven**. En soms… lusten ze iets gewoon even niet. Net als wij wisselen hun smaken, eetlust en voorkeuren van dag tot dag.



WAT KINDEREN IN HUN MOND STOPPEN, IS ÉÉN VAN DE WEINIGE DINGEN WAAR ZIJ ECHT ZELF OVER MOGEN BESLISSEN.



ETEN KUN JE LEREN

Net zoals lezen of schrijven, is eten een vaardigheid die geleerd moet worden, en dat kost tijd. Het vraagt om geduld, oefening en een **groeimindset**.

Kinderen moeten leren hoe ze moeten bijten, kauwen, het eten in hun mond bewegen en doorslikken. Ze hebben ook tijd nodig om te wennen aan verschillende smaken en texturen. Sommig eten duurt wat langer om lekker gevonden te worden; groenten kunnen bijvoorbeeld bitter of taai zijn en kosten meer tijd om aan te wennen.

Over de hele wereld groeien kinderen op met eten en drinken wat anderen misschien in eerste instantie vreemd of vies zouden vinden. Zo leren kinderen in India van jongs af aan pittig eten waarderen, Nederlandse kinderen groeien op met een liefde voor drop, en in Nepal is een romige drank genaamd yak volkomen normaal - hoewel iemand die er niet mee is opgegroeid het eerst zou uitspugen. Door herhaalde blootstelling leren smaakpapillen nieuwe smaken en texturen waarderen.

Vertrouw erop dat je kind groenten ook kan leren waarderen - hun smaak kan echt veranderen, net zoals die van ons veranderde toen we koffie of wijn leerden drinken.

In plaats van je kind een “kieskeurige eter” te noemen omdat ze iets niet lusten, zoals krokante kip, kun je beter bedenken dat ze het gewoon nog niet geleerd hebben te eten. Stimuleer een nieuwsgierige mindset: in plaats van te zeggen “Dat lust je niet,” kun je het framen als: “**Je leert dit nog eten,**” of “Je vindt dit misschien lekker als je wat ouder bent.”

En onthoud: wij lusten ook niet alles.
We hebben allemaal onze voorkeuren.
Onze kinderen verdienen hetzelfde begrip.



Zie de eettafel als een klaslokaal, en jij bent de leraar.

COACHJOSINE

VERDELING VAN VERANTWOORDELIJKHEID

De “verdeling van verantwoordelijkheid,” ontwikkeld door diëtist en gezinstherapeut Ellyn Satter, is een bewezen methode als het om het voeden van kinderen gaat.

Ouders bepalen: *wat*, *waar*, en *wanneer* een kind eet.
Kinderen bepalen: *of* en *hoeveel* ze eten.

Deze verdeling zorgt ervoor dat ouders slechts een ondersteunende rol hebben in het eetgedrag van hun kind. Zie het als twee rijstroken op een weg: jij blijft in jouw rijstrook, je kind blijft in de zijne, en de verdeling is de dubbele gele lijn die de grenzen duidelijk bewaakt.

En ja – dit betekent dat je kind kan kiezen om het eten helemaal niet eens te proberen!

Dat kan spannend voelen, maar het haalt ook onnodige druk van jouw schouders, omdat het niet jouw verantwoordelijkheid is. Zoals eerder genoemd, is eten een vaardigheid die geleerd moet worden, en kinderen hebben geduld en herhaling nodig om te wennen aan nieuwe smaken, geuren en texturen. Ook kan het heel spannend zijn om nieuwe dingen in hun mond te stoppen. Deze duidelijke verdeling in verantwoordelijkheid ondersteunt niet alleen gezonde eetpatronen, maar ook zelfregulatie, zelfvertrouwen en een langdurige, positieve relatie met eten.

Voor velen van ons is dit misschien heel anders dan hoe wij zijn opgevoed - waar je in ieder geval “één hapje” moest proberen. Maar druk creëert alleen maar weerstand. **Wanneer we ophouden met aandringen, maken we ruimte voor nieuwsgierigheid in plaats van angst.**

Het verminderen van angst rond eten is veel belangrijker dan dat je kind één hapje neemt. Kinderen die zich veilig voelen, zijn eerder bereid iets nieuws te proberen - misschien niet vandaag, maar wel op de langere termijn.

Voorbeeld:
Jouw taak: broccoli, pasta en kip om 18.00 uur aan de eettafel.
De taak van je kind: beslissen of ze het eten en hoeveel.

Weersta de verleiding om toch te zeggen: "*Neem één ieniemienie hapje.*" Het is een veelgebruikte tactiek en lijkt logisch - hoe kan een kind immers aan nieuwe dingen wennen als ze het nooit probeert?

Maar hier zit het probleem: op het moment dat je je kind onder druk zet om dat hapje te nemen, heeft je kind al besloten dat het eten "vies" is. Zelfs als ze het proberen, zit hun hoofd nog steeds in de 'afwijzingsmodus', wat betekent dat het eten nauwelijks een kans maakt.

Denk eens aan een moment waarop je werd gevraagd iets te proberen dat je eigenlijk tegen stond - oesters, slakken of een gefrituurde sprinkhaan op een markt. Misschien nam je beleefd een hapje en viel het toch mee. Maar werd je er meteen fan van? Waarschijnlijk niet.

Je hersenen hadden al bedacht dat het niks zou zijn, dus zelfs dat ene hapje kon de textuur, nasmaak of het idee ervan niet veranderen. Hetzelfde geldt voor kinderen.

Een "gedwongen" hapje zal nooit lekker smaken. De enige manier waarop nieuw eten een echte kans krijgt, is wanneer kinderen ervoor kiezen om het te proberen, op hun eigen voorwaarden.

Een keer werd mijn dochter onder druk gezet om een nieuw gerecht te te proberen. Ze spuugde het dramatisch uit en beweerde dat het vreselijk smerig was. Later fluisterde ze mij echter toe dat ze het eigenlijk best lekker vond - ze gunde ons alleen het plezier niet dat we gelijk hadden 😊.

Vertrouw op het proces. Hoe minder druk je uitoefent, hoe eerder je kind openstaat om nieuwe dingen te proberen - en ze zo een échte kans te geven om lekker gevonden te worden.





Laat het idee los dat wat jouw kind eet iets zegt over jouw waarde als ouder

DE 5 STAPPEN

En dan zijn we nu aangekomen bij de 5 stappen die meer rust en gezelligheid aan de eettafel zullen brengen. Je zult merken dat deze kleine veranderingen een groot verschil kunnen maken.

Het doel is niet dat je kind *alles* opeet wat je serveert, maar dat er minder stress ontstaat, dat jullie meer vertrouwen opbouwen en dat je kind *positieve ervaringen met eten* krijgt.

Ik raad je echt aan om deze nieuwe aanpak minstens vijf dagen achter elkaar toe te passen, zonder uitzonderingen.

Je zet hiermee duidelijke grenzen neer en bouwt aan nieuwe routines, en dat kost even tijd om aan te wennen.

01 ZORG VOOR TREK

02 BEGIN MET JE TROEF

03 ÉÉN MAALTIJD VOOR DE HELE FAMILIE

04 PROEF HAPJES

05 POKER FACE



01

ZORG VOOR TREK

STEP 1: Zorg voor flinke trek

Kinderen staan pas open om eten te proberen als ze honger hebben. Dat betekent dat ze met een echte eetlust aan tafel moeten komen. Veel ouders vinden het vervelend als hun kind trek heeft gedurende de dag en hebben daardoor altijd snacks of tussendoortjes bij zich om aan te bieden. Hierdoor zijn kinderen het soms ook niet meer gewend om echt trek te hebben. Maar het is juist gezond - en noodzakelijk - om met honger aan tafel te verschijnen, tenminste als je wilt dat ze er ook maar iets van eten...

Om dit patroon te doorbreken, **vermijd dan alle snacks ten minste 90 minuten voor het avondeten** (en zelfs wat langer voor oudere kinderen). Hun lichaam heeft deze tijd nodig om eten van ervoor te verteren. En ja, dit betekent dus geen snacks gedurende deze periode, en ja, dit zal voor sommige kinderen best lastig zijn!



Geen tussendoortjes in de 90 minuten voor het avondeten

Bereid je kind voor:

"We gaan iets veranderen aan onze tussendoortjes. We eten de laatste tijd te vaak een snack, waardoor we geen honger meer hebben bij het avondeten - en dat is juist het eten dat je lichaam helpt om te groeien. Vanaf nu eten we geen snacks in de 90 minuten vóór het avondeten. Ik weet dat het even wennen is, en dat is oké."

Als je kind blijft aandringen of richting de voorraadkast rent, kun je rustige, duidelijke zinnen gebruiken zoals:

- “De keuken is dicht.”
- “Het is nu geen etenstijd.”
- “De volgende keer dat we eten is om ___.”
- “Je mag het hebben als het weer etenstijd is.”

Voor jongere kinderen helpt afleiden vaak goed. En als het nodig is, haal dan tijdelijk de onweerstaanbare snacks uit huis, totdat iedereen gewend is aan de nieuwe routine.

Houd ook na het avondeten minstens 90 minuten aan voordat je weer iets te eten geeft - dus geen “bedtijdsnack” vlak na het eten.

Je wilt voorkomen dat je kind daarop gaat vertrouwen als back-up, in plaats van te leren genoeg te eten tijdens de echte maaltijd.

Mijn grote fout:
Ik gaf mijn dochter vaak “nog even iets kleins” voor het avondeten, om driftbuien te voorkomen. Ik dacht dat een kind met minder honger minder strijd zou geven.

Maar inmiddels weet ik beter: het werkte juist averechts. Doordat ze nooit écht honger had, hoefde ze ook nooit nieuwe dingen te proberen - ze had gewoon niet genoeg trek.



02 BEGIN MET JE TROEF

STAP 2: Start met een gezond voorgerecht

Je hebt het vast zelf ook gemerkt: de eerste hapjes die je neemt als je honger hebt, **smaken altijd het lekkerst.** Maak daar gebruik van. Begin de maaltijd met je gezondste troefkaart: groenten, een salade of een klein soepje. Op een lege maag smaakt alles beter, en kinderen staan dan veel meer open om iets nieuws te proeven - en het nog lekker te vinden ook.

Serveer die troef **apart**. Nog geen ander eten op tafel. Geen afleiding. Gewoon een klein bakje komkommer, paprika, broccoli met dip… wat jij maar kiest.

Probeer gerust verschillende dingen uit. En nee, het hoeft echt niet meer werk te zijn. Je kunt gewoon de groenten die je toch al bij het avondeten wilde geven, naar voren halen en als eerste serveren.



Je kunt het heel eenvoudig introduceren met iets als:
“Ik serveer een voorgerechtje,” of “Dit is het begin van ons avondeten.”
En daarna... houd je je mond.







Ideeën voor je ‘troef’:

- Wortelsticks met hummus
- Cherrytomaatjes
- Een handje diepvrieserwtjes (ja, gewoon rechtstreeks uit de zak)
- Broccoli-roosjes met een dip
- Edamame met wat zout en sojasaus
- Een klein soepje. Maak er een leuk gezichtje op met zure room, serveer het met een rietje, of geef het “haar” van wat dille. Een speelse twist werkt vaak verrassend goed.

TIP 1

Een alternatief is om gewoon een bakje gewassen groenten op de keukentafel te zetten. Geen druk - alleen een uitnodiging. Je zal versteld staan hoe snel ze iets pakken zodra ze denken dat jij niet kijkt!

TIP 2

Als je kind vlak voor het avondeten écht honger krijgt, kun je ook dan je troef (voorgerechtje) aanbieden - maar noem het dan ook zo (géén snack) en geef alleen dit.



03

ÉÉN MAALTIJD VOOR DE HELE FAMILIE

STAP 3: Eén maaltijd voor de hele familie

Kook voortaan maar één maaltijd voor het hele gezin - geen aparte gerechten voor de voorkeuren van elk kind (geen uitzonderingen!).

Het geheim: zorg dat er minstens één “veilig” voedingsmiddel op tafel staat. Iets dat je kind altijd wel eet, bijvoorbeeld een broodje, gewone pasta, kaas, komkommer, macaroni met kaas, wrap, kipnuggets, enzovoort. Het gaat er niet om je kind hiermee vol te stoppen, maar om rust te geven. Wetende dat er iets is wat ze wél eten, vermindert de angst van: “Wat als ze niks aanraken en honger krijgen?” terwijl ze nog nieuwe smaken ontdekken en leren te proeven.

Voorbeelden van “veilig” eten:



Maar pas op: geef niet elke dag hetzelfde. Te vaak hetzelfde eten kan leiden tot een “food jag” - een periode waarin een kind plotseling een eens geliefd voedsel weigert, soms zelfs voorgoed.

Met de tijd verdwijnen deze veilige opties vanzelf, zodra je kind flexibeler en zelfverzekerder wordt in het eten van andere gerechten.

Serveer maaltijden ‘family-style’, met elk onderdeel in een apart schaaltje.



Vermijd voorlopig samengestelde gerechten (zoals lasagne, risotto of quiche). Als je kind een ingrediënt ziet dat hij of zij niet lust - een stukje peterselie, doperwtjes, champignon, noem maar op - kan het hele gerecht worden geweigerd.

Weetje over het kinderbrein: Als kinderen eten zien dat ze niet lusten, kan hun brein direct in de fight-or-flight stand gaan. Die adrenaline zorgt ervoor dat ze minder trek hebben en dat de spijsvertering vertraagt. Hierdoor hebben ze minder honger en weigeren sneller alles wat op hun bord ligt - een vicieuze cirkel die je liever voorkomt.

Dit betekent niet dat je nooit meer samengestelde maaltijden kunt geven, maar de eerste tijd is het goed om deze stress zo veel mogelijk te beperken.

Een eenvoudige oplossing: scheid de componenten. Pasta in één schaaltje, saus in een ander, kaas apart, basilicum, salade, groenten… allemaal in aparte schaaltjes.

Zodra je kind hieraan gewend raakt, kun je langzaam weer samengestelde gerechten introduceren. Zorg er wel voor dat er altijd genoeg bijgerechten zijn (‘veilig eten’) die je kind lekker vindt (broodje, salade, worteltjes, avocado, enzovoort), zodat de maaltijd veilig en aantrekkelijk blijft.



Vs.





IN HET KORT

- Zet elk onderdeel van de maaltijd in een apart schaaltje op tafel.
- Geef je kind nooit een kant-en-klaar gevuld bord.
- Begin het opscheppen met de voedingsmiddelen die deze waarschijnlijk het lekkerst vinden (bijvoorbeeld: eerst een beetje pasta → dan kaas → tomatensaus → komkommer).
- Laat je kind zelf bepalen hoeveel er op het bord komt van elk item: een normale portie of een klein “proef-hapje” (daarover meer in de volgende stap).

04

PROEF HAPJES



STAP 4: Proef hapjes

Deze stap is cruciaal om je kind te helpen wennen aan nieuw voedsel. Het gaat om heel kleine porties van eten dat je kind nu niet lust, de zogenaamde “proefhapjes”.

Het doel is niet dat je kind het opeet, maar dat hij of zij kan wennen aan het uiterlijk en de geur van het eten - een belangrijke eerste stap om nieuwe dingen te durven proberen.

Doe dit door één heel klein stukje van elk voedingsmiddel dat je kind niet lust op het bord te leggen.

Je kunt het bijvoorbeeld zo introduceren: ***“Vanaf nu krijgt iedereen één proefhapje van alles op zijn bord - je hoeft het niet op te eten.”***

In het begin voelt dit misschien ongemakkelijk voor je kind. Maar alleen al het zien en hebben van het hapje op hun bord brengt ze een stap dichterbij het aanraken of proberen. Je vergroot hun tolerantie voor dat voedingsmiddel alleen al door het op het bord te leggen.



Handige zinnen om te gebruiken:

- “Je hoeft het niet op te eten, alleen op je bord te hebben.”
- “Wil je een proefhapje of een hele portie?”
- “Hier is een ervaringshapje” (als “proefhapje” klinkt alsof ze het moeten opeten en stress oplevert).

Met de tijd helpt deze oefening om angst voor nieuw eten om te zetten in nieuwsgierigheid.

Tip: reageert je kind heftig op het proefhapje op het bord? Begin dan met het hapje in een klein bakje naast het bord en leg het langzaam steeds meer op het bord. Zo went je kind stap voor stap.

05

POKER FACE

STAP 5: Behoud je poker face

De laatste, en misschien wel belangrijkste, stap: serveer het eten zonder commentaar - zelfs al is het positief. Kinderen zijn zeer alert op hoe jij reageert, dus probeer zo neutraal mogelijk te blijven, ook als je kind alles op het bord weigert (ja, daar moet je misschien voor op je tong bijten!).

Je wilt niet dat je kind merkt hoe belangrijk jij het vindt wat ze wel of niet eten. Dat betekent: geen complimentjes, geen teleurstelling, geen hoopvolle blikken, geen waardering of andere emotionele reacties. Zinnen als: “Alleen één hapje…”, “Ik heb hier zo hard aan gewerkt”, “Dat vond je de vorige keer toch lekker?”, of “Ik denk dat je dit lekker zult vinden” zetten druk, ook al bedoel je het goed.

Doe in plaats daarvan alsof het je helemaal niets kan schelen wat ze wel of niet eten. Zodra de balans terug is, zal je kind weer eten - maar op hun eigen voorwaarden. Het is moeilijk, en ja, soms eten ze in het begin minder. Maar op de lange termijn bouw je zo een rustigere, gezondere relatie met eten. Vertrouw erop dat ze uiteindelijk wel zullen eten. Eten is een vaardigheid en smaak ontwikkelt zich geleidelijk.

Neutrale zinnetjes die je kunt gebruiken als ze protesteren:

- **“Het is oké, je leert nog hoe je moet eten.”**
- **“Misschien vind je dit lekker als je wat ouder bent.”**
- **“Je smaakpapillen zijn nog niet helemaal ontwikkeld.”**

De laatste twee zinnetjes werken trouwens ook als een soort omgekeerde psychologie 😊.



TAAL OM TE GEBRUIKEN AAN TAFEL

Je kunt je kind leren respectvolle woorden te gebruiken in plaats van dramatische of negatieve uitroepen.

In plaats van:

- “Bah, dit is vies”
- “Gatver, dat ziet er goor uit”

→

Kunnen ze dit zeggen:

- “Dit is niet mijn favoriet.”
- “Ik vind dit **nog** niet zo lekker.”

Als je kind zegt: “Ik eet dit niet,” kun je ze helpen om dit op een andere manier te zeggen, bijvoorbeeld:

- “Ik vind het spannend om dit te proeven.”
- “Ik ben een beetje boos dat er iets op mijn bord ligt dat ik niet lekker vind.”

Jouw eigen reactie kan neutraal en geruststellend blijven:

- “Dat is niet je favoriet? Dat is helemaal oké, je bent nog aan het leren.”
- “We proeven niet met onze ogen, we proeven met onze mond.”

Te gast bij iemand anders:

Deze vaardigheid is vooral handig als je kind bij iemand anders eet. Het kan best gênant voelen als ze openlijk weigeren wat er geserveerd wordt, maar je kunt ze wel leren dat ze het eten niet lekker hoeven te vinden, terwijl ze wel respect tonen voor de hosts.

Eenvoudige zinnetjes zoals:

- “Ik ben nog aan het leren.”
- “Ik vind dit nog niet zo lekker.”

laten je kind beleefd uitdrukken wat ze voelen, zonder dat ze iets hoeven te eten wat ze niet lusten.

TOETJE

Ik krijg veel vragen over toetjes, omdat ze vaak worden gebruikt als **beloning voor het eten van het avondeten** - en dan vooral de groenten. Veel ouders vallen in het patroon: “Je mag pas een toetje als je je asperges opeet.” Het is begrijpelijk, maar het kan juist averechts werken.

Een toetje als beloning geven *creëert namelijk een negatieve relatie* met het avondeten.

Als dessert de prijs wordt, is de boodschap: *het avondeten is het “vieze” gedeelte dat je moet doorstaan om bij het “lekkere” te komen.*

Op de lange termijn kan dit een ongezonde associatie veroorzaken: gezonde maaltijden worden iets om je doorheen te werken, terwijl het toetje iets wordt om naar te verlangen.

Het is ook belangrijk het toetje nooit te koppelen aan hoeveel je kind heeft gegeten. Dat is hun verantwoordelijkheid (herinner je de verdeling van verantwoordelijkheid nog?). Jouw taak is alleen te bepalen **of er toetje is en wat het wordt,** niet hoeveel ze van de maaltijd hebben gegeten. Het toetje hoeft niet groot te zijn: een paar Smarties, een koekje of een klein bakje vla met fruit is ruim voldoende.

Sommige ouders kiezen ervoor om het toetje tegelijk met het avondeten te serveren in plaats van erna. Dat voelt misschien vreemd, maar het haalt het idee weg dat het toetje iets is wat je moet verdienen. Zo leren kinderen dat dessert gewoon een onderdeel van de maaltijd is, en verliest het zijn kracht als motivatie.





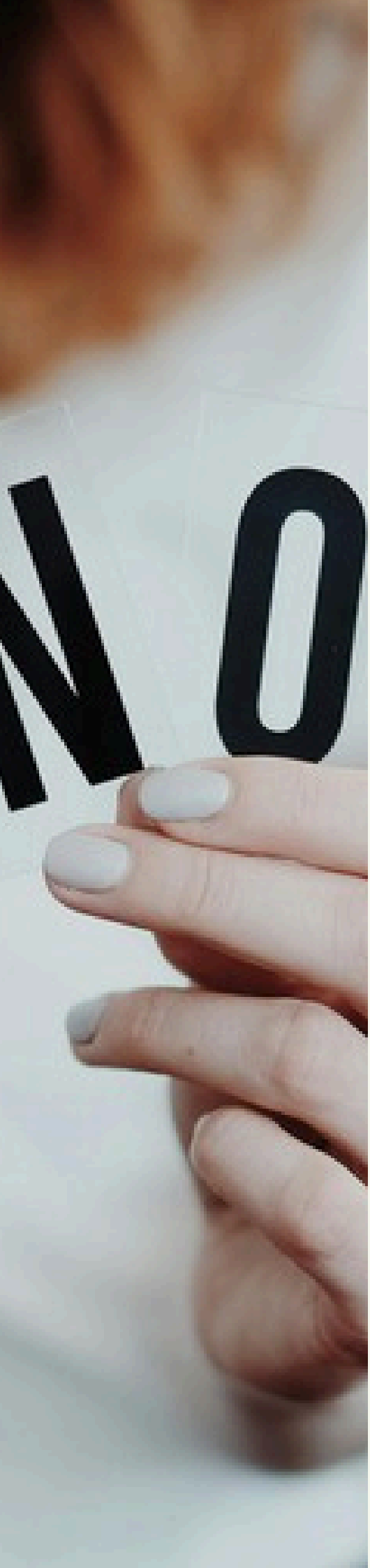
DE AANKONDIGING

Hetisheelbelangrijk om jekind erbijte betrekken als je grote veranderingen aanbrengt in routines of nieuwe grenzen stelt. Praat dus eerst even met je kind over wat er anders gaat worden, en doe dit niet vlak voor het eten, maar **op een rustig moment** waarop iedereen **vrolijk is en je je verbonden** voelt met je kind.

Een voorbeeldscript dat je kunt gebruiken: *“Vanaf nu veranderen we een paar dingen bij het avondeten. Ik merk dat het de laatste tijd soms niet lekker ging en dat ik soms heb geschreeuwd, gesmeekt of je heb proberen te dwingen te eten omdat ik dacht dat het zou helpen. Het spijt me. Ik zie nu dat dat niet hielp, en ik ga dat niet meer doen.*

Vanaf nu bepaal ik wat we eten, waar we eten en wanneer. Jij beslist of je eet en hoeveel. Ik zorg er altijd voor dat er iets op tafel staat dat je lekker vindt, zodat eten nooit stressvol is voor jou, oké?

Dat betekent dat jij mag kiezen wat er in je lichaam gaat, maar ook dat je mij niet kunt vragen om iets anders te maken als je het vandaag niet lekker vindt.”



Grenzen & Erkenning

Als ouder is het **jouw taak** om duidelijke grenzen te stellen. Je kind is het misschien niet altijd eens met deze regels en kan gaan mokken, boos worden of verdrietig reageren. Dat is volkomen normaal, vooral als je eerder vaak aan hun wensen hebt toegegeven. Nieuwe grenzen kunnen in het begin als een schok of zelfs als oneerlijk voelen.

Probeer je hierdoor niet van je stuk te laten brengen. Haal rustig adem, blijf kalm en reageer niet emotioneel. Herhaal de grens op een duidelijke, zakelijke manier.

Bijvoorbeeld:
“We eten geen tussendoortjes vlak voor het avondeten. Het volgende eetmoment is om [tijd], en dan mag je iets lekkers. Als je echt honger hebt, kun je wortels of tomaatjes (je ‘troef’ maaltijd) eten.”

Je kunt de gevoelens van je kind erkennen zonder toe te geven. Zeg bijvoorbeeld: “Het is oké dat je boos bent. Je zou liever dat tussendoortje hebben”, of “ik begrijp het, je zou zelf willen kiezen wat je eet.” Zo toon je empathie terwijl de grens blijft staan.

Net zoals we kinderen niet toestaan om binnen met een bal te gooien of met vieze schoenen rond te rennen, kunnen we ook duidelijke grenzen stellen rond eten en maaltijden. **Consistentie zorgt ervoor dat kinderen zich veilig voelen - ook al vinden ze het op dat moment misschien niet leuk.**

Wat als mijn kind honger heeft?

Veel ouders vinden het ongemakkelijk als hun kind honger heeft. We zijn zo gewend om constant iets te eten te geven als ze trek hebben dat het bijna fout voelt om een kind echt honger te laten hebben als ze het eten aan tafel weigeren. Maar het goede nieuws is: **gezonde kinderen zullen zichzelf niet uithongeren.** Als je kind besluit niet veel te eten tijdens het avondeten, is dat hun keuze - en onderdeel van de verdeling van verantwoordelijkheid: zij beslissen of en hoeveel ze eten.
Als ze niet genoeg eten bij het avondeten, halen ze dat op natuurlijke wijze weer in bij de volgende eetgelegenheid, bijvoorbeeld het ontbijt de volgende ochtend. Honger werkt precies zoals het hoort: ze schuiven met trek aan voor het volgende eetmoment.

Probeer te voorkomen dat je direct na het avondeten een snack aanbiedt om je kind “vol te krijgen”. Hiermee leer je je kind dat, als ze het avondeten overslaan, er later altijd iets anders komt. Als je wél iets na het eten geeft, zorg dan dat dit minstens 90 minuten later is.

Om onnodige honger te voorkomen, zorg altijd dat er minstens één voedingsmiddel op tafel staat dat je kind lekker vindt . **Vertrouw op het proces: kinderen leren naar hun eigen lichaam te luisteren als wij stoppen met het wegnemen van hun hongersignalen.**



DO'S AND DON'TS

Controleer de houding

Als je kind voortdurend wiebelt, heen en weer schuift op de stoel of opstaat, kan het een zitprobleem zijn, en niet een gedragsprobleem. Zorg dat ze in een hoek van 90-graden zitten bij de heupen, knieën en enkels, en dat de voeten goed ondersteund zijn (gebruik eventueel een klein krukje). Een goede houding geeft stabiliteit en controle over het lichaam, waardoor ze zich beter op het eten kunnen concentreren.

Tijd aan tafel

Stilzitten aan tafel is voor kinderen écht lastig, vooral als ze niet actief meedoen in een gesprek. Als algemene richtlijn kunnen kinderen zo'n 15-30 minuten aan tafel zitten afhankelijk van leeftijd en vaardigheden. Kijk vooral naar de signalen van je kind en maak het niet langer dan nodig. Laat een kind dat al klaar is niet eerder van tafel gaan dan zijn of haar broer/zus. Als je de Verdeling van Verantwoordelijkheid hanteert, hoeft het avondeten ook niet lang te duren.

Een leeg bord is nooit het doel

Kinderen moeten leren naar hun lichaam te luisteren. Als ze vol zitten, zitten ze vol. Als ze meer willen opscheppen van wat ze lekker vinden, moedig ze dan eerst aan om te eten wat er nog op hun bord ligt, maar eis nooit dat alles op moet.

Geef niet te vaak hetzelfde

Geef een kind niet steeds hetzelfde eten, want daar kunnen ze op een gegeven moment genoeg van krijgen en het helemaal weigeren. Varieer steeds met de opties.

Betrek kinderen bij het koken

Laat ze helpen bij het kiezen van recepten, het maken van een boodschappenlijst, het uitzoeken van groenten en fruit, of het voorbereiden van kleine onderdelen van de maaltijd, zoals het wassen van groente. Meedoen verhoogt de interesse - en soms ook de bereidheid - om nieuwe voedingsmiddelen te proberen.

Mindful eten

Beperk afleidingen zoals telefoons, tv of teveel lawaai, vooral bij kinderen met sensorische gevoeligheden.

Maak maaltijden leuk

Verbinding is belangrijker dan perfecte tafelmanieren. Richt je op elkaars gezelschap, niet alleen op eten of het volgen van de regels. Luchtige gesprekken, grapjes en samen zijn maken van het avondeten iets waar kinderen naar uitkijken.

Familie diners

Eet samen als gezin en geef het goede voorbeeld in eetgedrag. Deel verhalen en voer gesprekken over onderwerpen die je kinderen interessant vinden. Kinderen leren meer door te kijken naar jou dan door te worden verteld wat ze moeten doen.



EEN MEER EMPATHISCHE BENADERING

Het lezen van deze gids heeft je hopelijk meer begrip gegeven voor het perspectief van je kind. Stel je voor dat je elke dag eten geserveerd krijgt met weinig keuze over wat er op je bord ligt. Hoewel je je kind af en toe om haar mening kunt vragen, worden de meeste maaltijden nog steeds door de ouder bepaald.

Er is een groot verschil tussen zeggen: “Dit is je avondeten en ik verwacht dat je het opeet,” en **“Ik begrijp dat dit niet je favoriete eten is, je zou liever zelf kiezen wat je eet.”** Dit soort erkenning helpt je kind zich gehoord te voelen en vermindert de drang om te protesteren.

Tip: Laat je kind één keer per week het avondeten bepalen. Dit geeft ze een gevoel van controle en maakt van het eten een gezamenlijke ervaring waar zij ook inbreng in hebben.



SPELLETJE

Michelin-inspecteurs, maak plaats!

Een grappig spelletje voor aan tafel: laat elk kind een culinaire-criticus worden! Vraag ze om de maaltijd te beoordelen op drie aspecten:

- ✓ **Presentatie - hoe ziet het gerecht eruit?**
- ✓ **Geur - how ruikt het?**
- ✓ **Smaak - hoe proeft het?**

Laat ze elke categorie een score geven tussen de 1 (laagst) en 10 (hoogst). Het doel is niet om ze perse te laten eten, maar om hen met nieuwsgierigheid naar eten te laten kijken en op een leuke, laagdrempelige manier bij het eten te betrekken. (Ze hoeven het eten dus niet op te eten als ze dat niet willen.)

Dit spel is een groot succes aan mijn eigen eettafel. Maar je bent gewaarschuwd: kinderen zijn keiharde critici, dus neem de scores niet te persoonlijk...😊



COACHJOSINE

BEDANKT!

Heel erg bedankt voor het lezen van deze gids. Ik vond het ontzettend leuk om al mijn strategieën met je te delen om meer rust aan je eettafel te brengen.

Ik hoop dat je manier van denken is verschoven van “Ik wil dat mijn kind alles eet wat ik gemaakt heb” naar “Ik wil dat mijn kind met plezier eet en een gezonde relatie opbouwt met eten.”

Want het echte doel is niet een leeg bord - het gaat erom dat je kind met interesse eten wil ontdekken, de stress rond maaltijden te verminderen en de gezelligheid terug te brengen bij het avondeten met het gezin.

Wil je graag even met iemand jouw specifieke situatie bespreken? In dat geval kun je altijd contact met me opnemen. Samen kunnen we dan kijken naar wat jou en je gezin vooruit kan helpen. Want samen eten moet vooral gezellig zijn!



OVER MIJ

Ik ben Josine van der Knoop (MSc), gecertificeerd opvoed- en oudercoach.

Als moeder van twee dochters met een sterke-wil weet ik hoe intens, overweldigend en tegelijk fantastisch het ouderschap kan zijn. En ik weet ook: niemand hoeft het alleen te doen.

In mijn online 1:1 coaching help ik ouders met o.a.

- driftbuien en grote emoties
- kinderen die niet luisteren of dwars gedrag vertonen
- ruzies tussen broers en zussen
- bedtijd- en ochtend struggles
- lastige eters en tafelstress
- machtsstrijd rond schermtijd, huiswerk of routines

Ik bied praktische strategieën die meteen toepasbaar zijn en écht werken - zodat jij met meer rust, verbinding en vertrouwen kunt opvoeden.

Wil je samen kijken hoe ik jou en je gezin kan helpen? Neem gerust contact met me op.



CONTACT

E M A I L

HI@COACHJOSINE.COM

W E B S I T E

WWW.COACHJOSINE.NL

I N S T A G R A M

@COACHJOSINE



Heel veel dank voor het lezen van deze gids! Ik zou het super tof vinden om te horen wat je er aan hebt gehad, dus laat het me weten in een mail, dm of laat hier een review achter, zodat andere ouders ook kunnen kijken of het iets voor hun is!