

Gezellig samen eten?

Zes uur etenstijd, gezellig! Maar is samen eten wel altijd zo leuk? Bij sommige gezinnen is samen eten elke keer een grote ergernis of strijd.

Als je 's avonds samen eet kun je met elkaar de dag bepreken. Je hoort dan waar je partner en je kinderen mee bezig zijn geweest. Zelf kun je ook vertellen wat jij die dag hebt meegemaakt. Dit versterkt de onderlinge band in het gezin en daarnaast leren kinderen goede (eet-)gewoontes. Elkaar laten uitspreken, netjes eten en niet met volle mond praten zijn vaardigheden die ook in andere situaties, zoals op bezoek of uit eten gaan, goed van pas komen.

Wees realistisch in wat je van je kind verwacht. Peuters eten nooit zonder te knoeien en oudere kinderen zeuren ook wel eens wanneer ze iets niet lekker vinden. Jonge kinderen zijn snel afgeleid en kunnen moeilijk lange tijd stilzitten. Zorg er daarom voor dat de maaltijd niet langer dan 20 à 30 minuten duurt. Geef je kind een complimentje wanneer het eten goed gaat:

Goed zo, je hebt al drie lepels van je groente gegeten!

Net als volwassenen hebben kinderen hun voorkeur. Het is niet per se nodig dat kinderen bijvoorbeeld spruitjes eten terwijl broccoli net zo gezond voor ze is. Belangrijker is dat kinderen voldoende gevarieerd voedsel binnenkrijgen met alle noodzakelijke vitaminen en mineralen.

Het is handig om op een vaste tijd te eten zodat kinderen weten wanneer ze moeten stoppen met spelen en aan tafel moeten komen. Ook is het verstandig vanaf een uur voor de maaltijd niet meer te snoepen of bekers sap of melk te drinken.

Soms ontstaan problemen aan tafel omdat kinderen door eten te weigeren veel aandacht krijgen. Ouders gaan voeren, dwingen of onderhandelen over de hoeveelheid eten die opgegeten moet worden. Geef een kind duidelijke regels. Bijvoorbeeld: minstens de helft van het bord leeg eten en van alles wat proeven. Benoem de consequentie wanneer er niet geluisterd wordt (geen toetje) en geef je kind complimentjes wanneer hij rustig zit en eet.

TP/niveau1/



Positief opvoeden werkt