



Eten op school en in de kinderopvang

Makkelijker gezegd dan gedaan

Haalbare oplossingen
voor het spanningsveld
tussen eetbeleid en moeilijk/selectief eetgedrag



POLL



BIJ ONS MOET EEN KIND **EEN HAPJE PROEVEN**



BIJ ONS MOET DE **BROODDOOS** LEEG



BIJ ONS MAG ER **NIET GEPRAAT** WORDEN
TIJDENS HET ETEN



BIJ ONS MOETEN **EERST DE BOTERHAMMEN** OP
EN DAN PAS DE REST



BIJ ONS WORDT DE **TV OPGEZET**
TIJDENS HET EETMOMENT IN DE KLAS



WIE ZIJN FRUIT NIET OP HEEFT,
KRIJGT DIT **OPNIEUW AANGEBODEN** IN DE NM
&
GEEN FRUIT = GEEN KOEK

ETEN IS COMPLEX

VOEDING

Voedingsmiddelen, voedingsstoffen,
bereidingen, verpakkingen
(ingrediënten, claims...),
combinaties (KH/EW/V)

PRIKKELS

Van het eten zelf (geluid, geur,
mondgevoel) + de omgeving
(drukke, geur, lawaai...)

SOCIAAL

Samen eten, verbinding, regels,
verwachtingen, sociale druk

MAALTIJD

Hoeveel tijd vraagt een maaltijd?

AUTONOMIE

Honger- en verzadiging
Leren proeven
Andere eetvaardigheden

ONTWIKKELING

Sensorisch, motorisch,
cognitief, emotioneel.

NORMAAL EETGEDRAG

- Inname: variërend en persoonlijk
- Voedselneofobie: typisch tussen 2 -> 6 jaar, fase
- Evolutionair: voorkeur voor zoet en zout, afkeer voor zuur en bitter
- De weg van de minste weerstand: voorkeur voor vertrouwd eten
- Basismotivatie: met zo weinig mogelijk inspanning een zo groot mogelijke uitkomst
- Window of tolerance: minder/anders eten bij vermoeidheid, drukte, ziekte, overprikkeling
- 'Spelen' is normaal bij niet vertrouwd voedsel: gewenning, ontdekken, verkennen

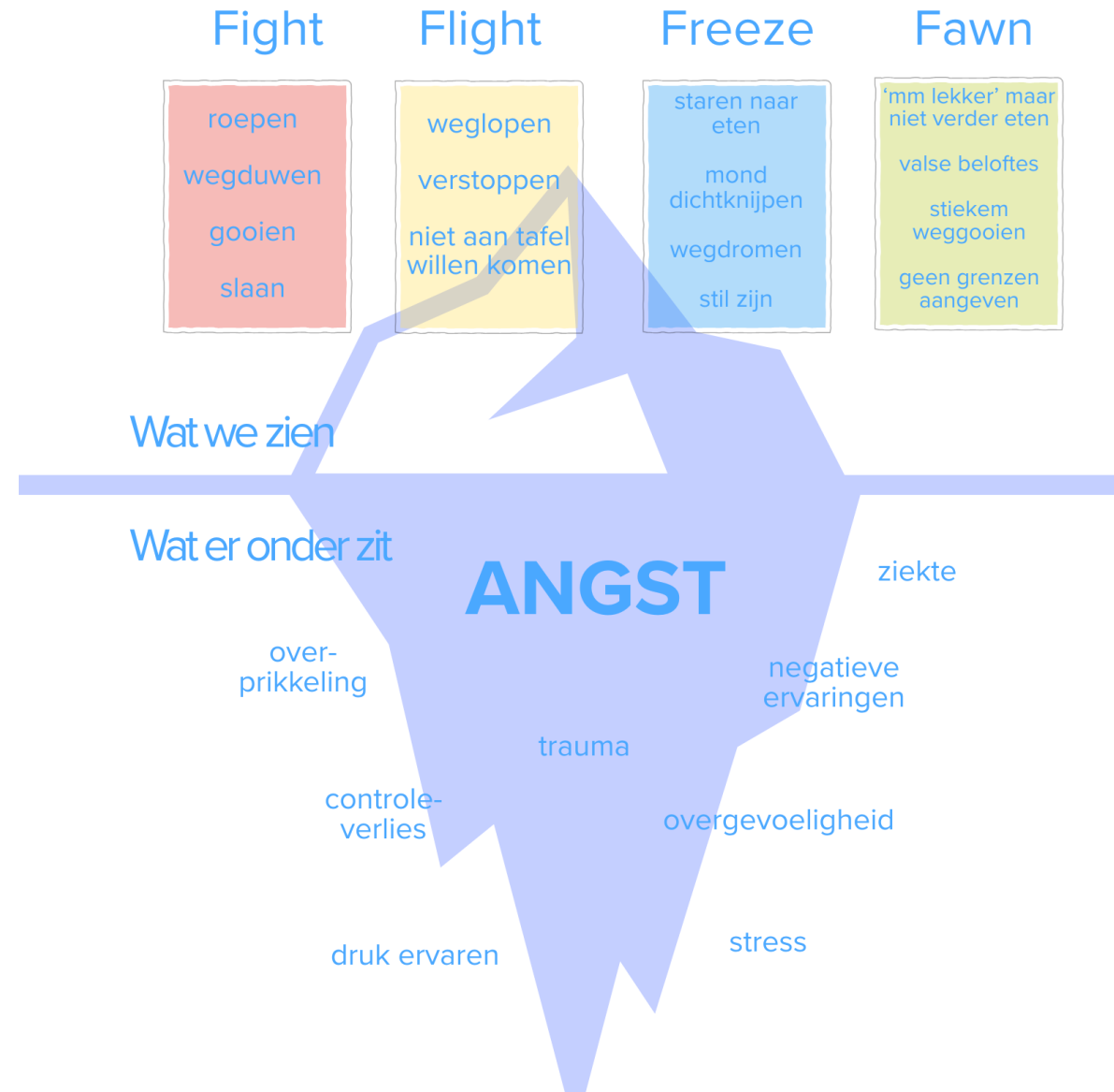
MOEILIJK / SELECTIEF EETGEDRAG

Vier inzichten

INZICHT 1 - De ijsberg

Gedrag als stressreactie

Inge vulde versie



INZICHT 2 - Proeven en eten is een leerproces

Blootstelling

Zien, ruiken,
aanraken...tot inslikken

Herhaling

Vertrouwdheid groeit
meestal stap voor stap.

Veiligheid

Een kind moet zich
voldoende veilig voelen
om te leren.

Tempo

Niet elk kind leert op
hetzelfde ritme.

We willen een omgeving creëren waarin leren proeven en eten op eigen tempo en in alle rust mogelijk blijft, zonder dwang.

Druk werkt averechts

NIET HELPEND

'De brooddoos moet leeg. Dan pas spelen.'
'Eerst je boterhammen, dan de rest van de inhoud.'
'Proef minstens één hap.'
'Iedereen lust dat toch?'
'Eet het gewoon op'
'Geen koek straks, als je nu je fruit niet opeet'

WEL HELPEND

Structuur bieden.
Voeding beschikbaar maken.
Blootstellen zonder dwang.
Individuele noden, situatie, behoeften...(h)erkennen.
Positief benoemen wat al lukt.
Betrekken van het kind.
Luchtigheid en genot rond de maaltijden.

INZICHT 3 - ABC vitaminen



Zo groeit een kind optimaal in dit leerproces
én voelt het zich het meest op zijn gemak.

Verbinding: onze woorden doen ertoe!

... van 'moeilijke eter' naar 'moeilijk eetgedrag'

- Het eetgedrag is “gedrag”, het bepaalt niet zijn/haar “identiteit”.
- Taal beïnvloedt hoe we naar het kind kijken en hoe het naar zichzelf kijkt.
- Self-fulfilling prophecy.
- Elke dag, elke maaltijd is een nieuwe kans. Vol vertrouwen.

Een kind is véél meer dan zijn eetgedrag.

INZICHT 4 - Regel van de gedeelde verantwoordelijkheid

Division of Responsibility



Parent is
responsible for:

- what to feed
- when to feed
- where to feed

Child is
responsible for:

- how much they eat
- whether they eat
from what is offered

© 2016 Ellyn Satter. See <http://www.ellynsatterinstitute.org>

Samenvatting vier inzichten:

Zichtbaar eetgedrag is het topje van de ijsberg

Kijk verder en ontdek wat eronder zit

Proeven en eten is een leerproces

Eetvaardigheden vragen blootstelling, herhaling,
veiligheid en eigen tempo

ABC vitamines voor optimaal leren en welbevinden

Autonomie, Binding, Competentie

Gedeelde verantwoordelijkheid = basisregel

Volwassenen: wat, waar, wanneer
Kind: of en hoeveel



VIER UITDAGINGEN

Uitdaging 1 - VERHAAL ACHTER HET MIDDAGETEN



Ze Zeggen Dat - Terug naar School, VTM GO+.

Heey Vicky, ik vond het enorm moeilijk dit filmpje te zien, tranen, bibberen. Een brooddoos dat beoordeeld wordt zonder verhaal. Als mama van iemand met ARFID voel je je enorm slecht 🇵🇱



positiefvoeden 🇳🇱 Als diëtist, gespecialiseerd in moeilijk eetgedrag en de eetstoornis ARFID, ben ik blij dat jullie dit laten zien en vooral dat jullie zich afvragen wat het verhaal hierachter is.



In het geval van ARFID eten kinderen vaak slechts enkele voedingsmiddelen (hun veilige lijst) omwille van onderliggende angst.

Het is in geen geval een kwestie van bijvoorbeeld armoede, verwaarlozing, luiheid ... van ouders of onwil en koppigheid bij het kind.

Het is (voorlopig) het enige dat lukt. Het is niet van "niet willen" (integendeel, ze zouden zoooo graag kunnen eten wat hun vriendjes eten) maar van "niet kunnen".

Dus het is inderdaad heel erg belangrijk dat we het verhaal achter de brooddoos kennen zodat we in het geval van ARFID begrip en steun zouden kunnen tonen, zonder oordelen, laat staan veroordelen.

3 w. 794 vind-ik-leuks Reageren ...

— Antwoorden weergeven (52)

LEGE BROODDOOS

= "Goed gegeten"?

VOLLE BROODDOOS

wat zit er achter?

**ONGEZONDE
BROODDOOS**

wat zit er achter?

Kijk niet alleen naar de brooddoos. Zoek naar het verhaal erachter.

Hou je beleid onder de loep, kijk of het ook ondersteunend is bij moeilijk eetgedrag. Communiceer met ouders en zoek samen naar een gepaste aanpassingen.

- Waar wordt er gegeten en waarom?
- Hoeveel tijd krijgt een kind om te eten? Gaat er dan een bel af? Naar de 'boterhammenklas'?
- Moeten de boterham eerst opgegeten worden?
- Moet de brooddoos leeg?
- Mag er gepraat worden?
- Scherm of geen scherm in de klas en waarom wel of waarom niet?

Dag T. en W.

*Na een extra check-up van S. (na een terugval deze zomer moeten we nu zijn gewicht extra opvolgen omdat hij niet veel meer bijkomt) heeft de huisarts officieel vastgesteld dat Simon lijdt aan **ARFID**.*

In bijlage desbetreffende attest.

Qua opvolging blijft het voorlopig bij de diëtiste Vicky De Beule, waardoor Simon af en toe een voormiddag school zal missen. Ik breng uiteraard de school daarvan telkens op voorhand van op de hoogte via Tina.

*Herfstgroeten,
H.*

Bedankt om ons dit te laten weten.

Als de diëtiste tips voor de school heeft dan mogen die ook altijd doorgegeven worden. Op die manier kunnen we het eetmoment voor Simon op school zo comfortabel mogelijk maken.

Vriendelijke groeten,

W. v. D.
Directeur gemeentelijke basisschool

Dag H.

Wat fijn dat ze hiervoor openstaan!

Ik ga geen losse tips en tricks ophoesten per mail, dat lijkt me zonder context of concrete vragen niet zo zinvol. Ze mogen me uiteraard altijd contacteren als ze met bepaalde situaties zitten, waarvoor ze zelf even de aanpak over willen aftoetsen.

Belangrijkste is en blijft geen druk opleggen, niets verwachten van Simon en van het eetmoment een fijn en rustig moment maken, waarin - ook als hij niet proeft/eet - betrokken wordt (denk aan het uitdelen, snijden... van fruit in geval van schoolfruit, het mee uitdelen van een traktatie...)

Ik geef nog deze twee filmpjes mee over ARFID:

[Filmpje 1 \(Eng\)](#)

[Filmpje 2 \(Ned\)](#)

Illustreer op korte en krachtige wijze de eetstoornis ARFID en kan helpend zijn voor meer erkenning en begrip.

Groetjes,
Vicky

De eetstoornis ARFID: “ik wil wel, maar ik kan het (nog) niet.”

GEEN INTERESSE

Weinig of geen interesse,
afwezigheid van hongerprikkel

SENSORISCH OVERGEVOELIGHEID

Overgevoeligheid voor
de kenmerken van voeding

ANGST VOOR DE GEVOLGEN

Angst voor negatieve gevolgen
van eten (al dan niet doorstaan)

Prevalentie: 2% - 4%

- Voedingstekorten, vertraagde groei, afhankelijk bijvoeding/sondevoeding of psychosociaal functioneren staat duidelijk onder druk.
- Hier **moet** een uitzondering van het beleid mogen.

Uitdaging 2 - VOLDOENDE DRINKEN

Maak water beschikbaar

DRINKEN

Samen drinkmomenten kunnen helpen herinneren.

Niet *wachten* op de dorst.

Hydratatie, concentratie, fitheid, geleiding...

TOILET

Als we kinderen uitnodigen om meer te drinken, moeten ze ook kunnen plassen.

Hang urine chart.

AUTONOMIE

We willen dat kinderen leren luisteren naar hun lichaam.

Ook wat drinken betreft.

**Gezamenlijke drinkmomenten zijn helpend.
Geen drink*verbod* tussen twee drinkmomenten.**

Drinken: voor klein, groter én groot

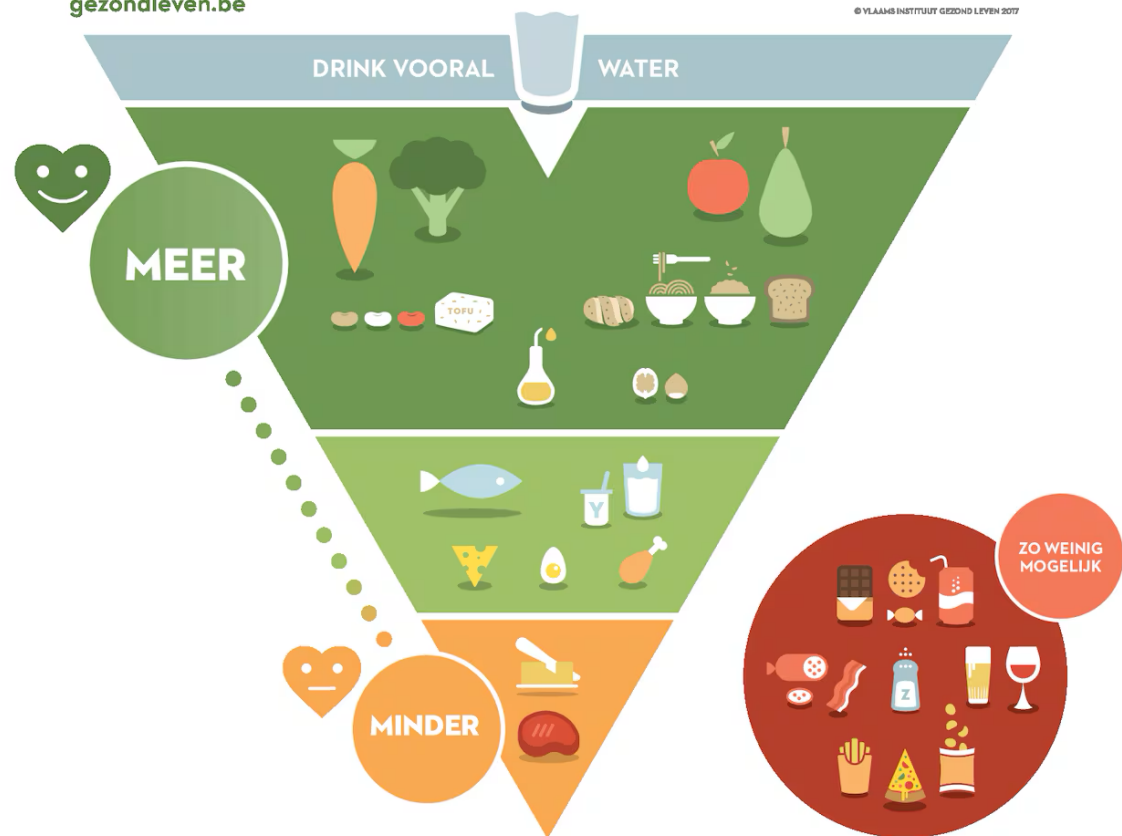
- Maak water makkelijk beschikbaar en bereikbaar.
- Plan gezamenlijke drinkmomenten, bijvoorbeeld bij overgangsmomenten of na buitenspelen.
- Wacht niet tot 'de dorst'.
- Stem drinkmomenten niet *enkel* af op de speeltijden.
- Geef kinderen ruimte om naar het toilet te gaan, wanneer dat nodig is.
- Ook oudere kinderen vergeten te drinken, stellen toiletbezoek uit, vinden een drinkbus niet *cool*, te zwaar

VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Hoe is de kleur van je pipi?

Water drinken =
meer energie,
beter kunnen
concentreren
en je goed voelen!



	Heel lichtgeel Top! Je drinkt voldoende.	😊
	Lichtgeel Goed zo! Je bent goed bezig.	😊
	Geel Misschien kan je nog wat meer drinken vandaag.	😐
	Donkergeel Tijd voor water! Je lichaam heeft meer vocht nodig.	😞
	Donker oranje Drink zeker extra water.	😞



Uitdaging 3 - OMGAAN MET NEURODIVERSITEIT AAN TAFEL

**Tijdens de les doen we aanpassingen.
Gebeurt dit ook tijdens de eetmomenten?**

- Neurodiversiteit (ASS, ADD...) en eetproblemen gaan hand in hand
- De refter = prikkels (geluid, geur, beweging, aanraking), verwachtingen, tijdsdruk...
- Ook hier vaak willen, maar niet kunnen door eetcontext, prikkelverwerking...
- Medicatie grote invloed op eetgedrag (volume: trek en variëteit: *fuel*, fast/slow food)
- Aanpassingen wenselijk, ook tijdens de eetmomenten: wat is haalbaar?

AUTISME - welke aanpassingen kunnen helpen?

Vaste plek

Voorspelbaarheid, duidelijkheid

Rustigere plek

Minder auditieve en visuele prikkels.

Buddy of klein groepje

Samen eten met een vriendje, op het secretariaat of in de snoezelruimte

Individueel plan

Wat helpt dit kind concreet om te *kunnen* eten?

Regels en structuur, maar met oog voor individuele uitzonderingen, behoeften en noden

Uitdaging 4 - GEZONDE SCHOOL, SCHOOLFRUIT: voor iedereen?

- “Verplicht” fruitmoment, wat als fruit niet lukt: bied alternatieven => **respecteer de vultrap**
- Gezond aanbod aanbieden: ja.
- Kinderen laten kennismaken: zeker!
- Iedereen verplicht laten proeven: nee.
- Modelling
- Leren op eigen tempo: kijken, ruiken, aanraken,
- Betrekken: erbij zitten, participeren als in helpen, snijden, ronddelen

De drie trappen van eten



**Proeftrap
= leren**

**Vultrap
= vullen**

**Cadeautjestrap
= plezier zonder
voorwaarden**



SAMENGEVAT

Van regels naar redelijke verwachtingen

We willen dat een kind:

Gezond leert eten

Minder verspilt

Gezellig samen eet

Nieuwe voeding leert kennen

Rustig aan tafel zit

Maar...

Niet elk kind beschikt over dezelfde eetvaardigheden

Kinderen beslissen of en hoeveel ze eten van wat wordt meegegeven

Niet elke omgeving is voor elk kind haalbaar

Proeven en eten is een leerproces en een kind groeit op zijn eigen tempo

Kinderen zijn geen robots (wisselende bandbreedte)

Dus:

Blootstellen zonder druk

Kijk naar het proces, niet alleen naar het resultaat

Ruimte voor verschil

Ontdek het verhaal achter het eetgedrag

Bedenk helpende aanpassingen

Wat kan je morgen misschien al anders doen?

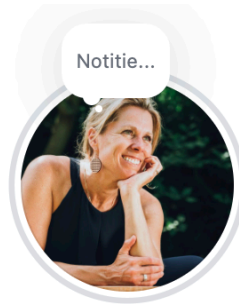
- Stop met 'je brooddoos moet leeg' als doel op zich.
- Stop met zeggen: "alles op = flink gegeten".
- Bespreek als team *waarom* een bepaalde eetregel bestaat. Wat wil je hiermee bereiken?
- Maak water bereikbaar en toiletbezoek mogelijk.
- Voorzie een rustige eetoctie voor kinderen die overprikkeld raken.
- Maak proeven uitnodigend, niet verplicht en zet in op betrekken voor wie proeven een uitdaging is.
- Kijk bij moeilijk eetgedrag naar het kind en de eetcontext, focus niet op wat 'de brooddoos'.
- Zorg voor meer verbinding, rust en gezelligheid tijdens de eetmomenten.
- Werk samen met ouders en zorgverleners wanneer een kind structureel vastloopt.

Wat probeert dit kind ons met zijn eetgedrag te vertellen?

Niet: 'Hoe krijgen we het kind zover dat het eet?'

Maar: 'Wat heeft dit kind nodig om te kunnen deelnemen aan dit eetmoment en er een fijn gevoel bij heeft?'

Dankjewel!



positiefvoeden  

Vicky De Beule

530 berichten 16,5K volgers 1.522 volgend

-  Diëtist-auteur-spreker
-  Moeilijk eetgedrag, ARFID
-  Ik lust dat niet
-  Kameleon lust geen kleur
-  Aan tafel zonder strijd... [meer](#)

 vida-positiefvoeden.be en nog 3

