



Lynn Pinsart (l.) en Vicky De Beule. 'Leren eten is een proces, net als leren zwemmen.' © Rebecca Fertinel

Het Vrije Leven

⌚ 8 min.

27 mei 2024 | Pagina 24

'Kinderen zijn niet te koppig om te proeven, maar te bang'

Diëtist Vicky De Beule en kinderboekenauteur Lynn Pinsart maken omgaan met moeilijke eters makkelijker

Zegt je kroost net iets te vaak het avondeten niet te lusten, nog voor er werd geproefd? Dan komen Vicky De Beule en Lynn Pinsart te hulp met hun eerste samenwerking. 'Een kind zal broccoli niet lekkerder vinden als je het verplicht nog vier hapjes te nemen.'

EVA KESTEMONT

Kameleon heeft een probleem. Hij wil er even kleurrijk uitzien als zijn soortgenoten, maar hij lust enkel wit eten. Lastig, want kameleons krijgen in het prentenboek Kameleon lust (geen) kleur hun kleuren door wat ze eten. Zo begint Kameleon aan een ontdekkingstocht waarin heel wat dieren verklappen hoe je stapje voor stapje kan leren proeven.

Het vrolijke boek voor kinderen vanaf 2 jaar is meer dan enkel een verhaaltje voor het slapengaan. 'Moeilijke eters' zijn immers bij heel wat ouders een terugkerend gespreksonderwerp. Maar zitten de moeilijkheden wel bij het kind, of eerder bij hun eigen verwachtingen? We vragen het aan auteurs Lynn Pinsart (33) en Vicky De Beule (47).

Eerst en vooral allebei bedankt: jullie boek maakte een verschil aan mijn tafel.

De Beule: "Je hoort vaak dat kinderen te koppig zouden zijn om iets te eten, maar in realiteit vertrekt hun weigering vanuit een angst. Voedselneofobie, angst voor nieuw voedsel, is normaal voor kinderen tussen 2 en 6 jaar. Op dat moment zien kleuters de wereld rondom hen opengaan en dat is best spannend. Ze willen controle krijgen - "ikke doen" - en stellen hun omgeving in vraag met honderden "waaroms".

"Dat zie je ook aan tafel. Zeggen dat ze iets niet lusten is daar een makkelijke manier om de bedreiging van iets nieuws voor zich uit te duwen. Wij reageren daar dan heel rationeel op en zeggen dat je dat pas kan weten als je het proeft, maar dat is net wat je kind niet durft. Dan vragen om toch iets door te slikken of om nog drie hapjes te nemen, is hetzelfde als een kind dat nog niet kan zwemmen verplichten om in een zwembad te springen. Leren zwemmen is een proces, net als leren eten. Voedsel aanraken, er een kusje aan geven, een muizenhapje nemen en zelfs dat misschien weer uitspuwen zijn daar belangrijke tussenstappen in."

Wat je net vertelt, staat niet letterlijk in het boek, maar wordt wel snel duidelijk - voor ouders én kinderen.

De Beule: "Ik vond het heel belangrijk om te vertrekken uit een wat angstig hoofdpersonage. Het haalt de angel eruit als ouders en kinderen die (h)erkennen. Zeker als je daarna zegt dat je kind niet moet, maar mag proeven, en als je het zelf zijn of haar keuzes laat maken over hoe het dat doet. Dan gebeurt er plots veel meer aan tafel."

Pinsart: "Als kinderauteur wil ik meer dan alleen maar plezierige verhalen neerpennen. Ik schrijf om een positief verschil, hoe klein ook, te kunnen maken. Daarom klikte het meteen met Vicky: haar positieve visie over (op)voeden is zo verfrissend. En broodnodig, want er bestaan echt al genoeg boekjes over 'flink je bordje leegeten'. Er wordt zoveel gezegd en geschreven over het eetgedrag van kinderen, maar veel daarvan helpt niet. Neem nu de populaire uitspraak 'Je bent vier jaar, dus je moet nog vier hapjes nemen'. Alsof een kind broccoli daardoor plots lekker zal vinden."

De Beule: "En hoeveel moet opa dan wel niet eten? (lacht) Nu, ik verwijt ouders niets. Zij worden om de oren geslagen met advies over gezonde voeding, portiegroottes en groeicurves. Het is maar normaal dat ze dan ongerust worden als hun kind fruit of groenten weigert. Maar het antwoord daarop zit niet in de controle naar je toetrekken. Het zal misschien langer duren voor je kind broccoli omarmt als je vertrouwt op het proces, maar je kind krijgt er we een gezondere relatie met voedsel door."

Pinsart: "Ook kinderen die geen problemen hebben met eten hebben altijd nog te leren. Mijn zoontje - geen moeilijke eter - likt ook eerst eens aan asperges als die op tafel verschijnen. Ze hebben nu eenmaal een aparte smaak, het is normaal dat een kind daaraan moet wennen."

Eigenlijk is elke smaak in het begin nieuw, of het nu over asperges of macaroni gaat. Waarom hebben we het idee dat alle kinderen het ene vies vinden en het andere lekker?

De Beule: "We eten in de omgeving waarin we zitten, en die is vandaag erg geïndustrialiseerd. Wij woonden even in Congo en Roemenië, daar bestaat het concept 'kindereten' of 'kindermenu' niet. Natuurlijk zijn er daarnaast persoonlijke voorkeuren, net als bij volwassenen. Ik serveer mijn zoon al achttien jaar bloemkool, en ik denk dat we nu stilaan kunnen besluiten dat hij dat niet lust. Dat is oké. Iedereen ervaart smaak anders. Sommige kinderen houden van uitgesproken texturen en felle smaken, anderen net niet. Maar het is wel zo dat de meeste kinderen een voorliefde hebben voor zoet en zout, terwijl ze vaak moeten wennen aan bitter en zuur."

"Soms ligt het ook niet aan het eten als een kind niet wil eten. Soms hebben ze simpelweg geen honger. Een etentje met vrienden kan te druk zijn om te focussen op hun bord. En op sommige dagen zijn ze gewoon te moe als ze 's avonds thuiskomen van school, of zit hun hoofd te vol."

Pinsart: "Daarom doen wij na school altijd een aperitiefje, met een snackbord vol lekkers: kaas, groenten, fruit, chocolade... Tegen etentijd is mijn vierjarige

'op' en wil hij alleen nog maar wat kleine hapjes proeven. Het geeft veel meer rust aan tafel als hij dan die maaltijd na school al heeft gehad."

De Beule: "Het is inderdaad slim om voedszaam eten aan te bieden op het moment dat je kind er nood aan heeft. Heel wat families zetten veel druk op de avondmaaltijd, doordat dit het enige moment is dat er groenten gegeten worden. Dat hoeft niet zo te zijn. De groenten kunnen ook in de brooddoos en zo'n aperitiefbordje of monkey platter kan even voedszaam zijn als een warme maaltijd."

Is het niet wat jammer dat je kind dan niet eet van dat heerlijke eten dat je kookte?

De Beule: "Dat kan frustrerend zijn, maar probeer dit te relativiseren en er dan zelf van te genieten. Ik zie soms families meerdere keren per week spaghetti eten omdat hun kind dat zeker zal eten. Dan verliest iedereen, ouders inclusief, de liefde voor eten. Nochtans is net dat een van de mooiste cadeaus die je aan je kind kan geven. Eten is, op slapen na, het belangrijkste wat je elke dag moet doen. Het is jammer om dat te beschouwen als iets louter functioneel, dat snel moet gebeuren tussen huiswerk en hobby's door."

Moeten we dan flexibeler omgaan met eetmomenten en hoe we die invullen?

De Beule: "Als ouder is het je taak om te bepalen wat, waar en wanneer er gegeten wordt. De flexibiliteit zit hem in het loslaten van hoeveel je kind eet en of het überhaupt eet."

Pinsart: "Hen daarin vertrouwen blijft een dagelijkse oefening, maar het is absoluut de moeite waard. Minder willen controleren geeft zoveel minder stress aan tafel."

Toch is dat exact wat vaak gebeurt, soms met motivatie: 'Als je bordje leeg is, krijg je een ijsje.'

Pinsart: "En wat bereik je daarmee? Je maakt van dat ijsje de heilige graal en leert je kind zijn verzadigingsgevoel negeren. Soms zetten wij het dessert al op tafel tijdens de maaltijd, om de druk van de ketel te halen. Dan neemt mijn zoon daar drie hapjes van en eet dan verder zijn spaghetti. (Plots betrapt naar De Beule) Al weet ik nu eigenlijk niet of jij daar voorstander van bent."

De Beule: "Zeker wel. Het is een goed idee om weinig emoties te verbinden aan dat soort voedsel. Een puddinkje is geen beloning omdat je eerst 'vieze, gezonde' groente hebt gegeten."

Toch zijn emoties nooit ver weg aan tafel. Soms lijkt het wel alsof je kinderen pure horror voorschotelt, zo heftig kunnen ze reageren op eten.

De Beule: "Die angst is reëel. Ook volwassenen kennen dat: rationeel gezien is een hooiwagen niet iets om bang van te zijn, maar hoeveel mensen gillen niet als ze er een zien? Als er al zoveel druk is van binnenuit, helpt het weinig om daar nog extra druk van buitenaf bij te voegen. Hoe contra-intuïtief het ook kan aanvoelen: probeer het wat los te laten. Je zal merken dat proeven en eten dan net beter gaat."

Lynn Pinsart, Vicky De Beule en Henk van der Gugten, Kameleon lust (geen) kleur, Pelckmans, 24 p., 14,50 euro.

Tips voor aan tafel

- Proeven is meer dan eten. Ook voedsel aanraken, eraan ruiken, het een kusje geven of eraan likken, is proeven.
- Een muizenhapje is genoeg. Als je nieuw voedsel wilt aanbieden, volstaat één hapje. Dat houdt het veilig voor je kind en beperkt verspilling.
- Combineer iets nieuws met iets 'goedgekeurds'. Je kind zal sneller durven te proeven van iets 'minder lekker' als het geserveerd wordt met iets waar het fan van is. Denk aan pastinaakfrietjes met ketchup.
- Betrek je kind. Samen winkelen en koken is niet alleen dolle pret en erg leerrijk, het maakt voedsel ook vertrouwder voor je kind.
- Eet kleur. Gevarieerd eten is gezond en kleur is aantrekkelijk. Sommige kinderen vinden het fijn dat de kleuren niet mengen: daarvoor kan een bord met verschillende vakjes handig zijn.