

Veel gestelde vragen over eten



1. Wanneer leer ik mijn baby eten met een lepeltje?

Bij je baby worden tussen de 3 en 5 maanden de voedings(zuig)reflexen geleidelijk aan vervangen door bewuste mondbewegingen. Op deze leeftijd kan je baby van een lepeltje leren eten. De eerste keer dat je een fruit- of groentehapje geeft, zuigt je baby het eten van de lepel af en duwt hij met de tong vaak een deel weer naar buiten. Als je baby het hapje lekker vindt, zal hij zeker proberen het eten in de mond te houden en het door te slikken. Bij goed afhappen van de lepel omsluit de baby actief de lepel met zijn lippen.

Als ouder kun je erop letten dat je de lepel op een goede manier in de mond geeft. Dit is horizontaal het mondje in, vervolgens lichte druk op de tong geven en de lepel weer horizontaal uit het mondje halen. Op deze manier kan je baby al binnen twee weken goed van een lepel leren eten. De foute manier is dat je de lepel afschraapt langs de bovenlip of -tandjes van de baby! Wanneer je op deze manier het lepeltje geeft, zal je baby er veel langer over doen goed van een lepel te leren eten.

2. Mijn baby heeft moeite met kauwen.

Kinderen die door bepaalde oorzaken veel benauwd geweest zijn tijdens het eten, vaak gekokhalsd hebben en hierdoor angstig geworden zijn, accepteren soms geen vast voedsel. Door de voeding in kleine stapjes van structuur te veranderen (steeds minder malen of prakken) en het eten zonder dwang te geven krijgt het kind de kans in z'n eigen tempo te leren kauwen. Stukjes makkelijk kauwbare groente (bijvoorbeeld gekookte aardappel/bloemkool/wortel/bietjes) of fruit (bijvoorbeeld banaan/zachte peer/meloen) tussen de wang en de kaakrand stoppen (links en rechts afwisselen) stimuleert de kauwbeweging. Sommige kinderen willen het liefst zelf eten door met de lepel of met de handjes het eten te pakken. Hiervoor moet je je kindje ook de gelegenheid geven. Een oude truc die kinderen bijna altijd leuk vinden, is dat zij hun mama of papa mogen voeren. Handig is dat je als ouder dan ondertussen ook het kind kunt voeren.

3. Mijn baby wil alleen maar voeding uit een potje.

Maaltijden uit een potje zijn een goed alternatief voor een verse maaltijd. Maaltijden uit potjes hebben echter als nadeel dat zij vaak zachter van structuur zijn dan de vers

gekookte maaltijden. Wanneer je kindje alleen maar uit een potje wil eten, kun je hem als volgt laten wennen aan een verse maaltijd:

- kook een aardappel, prak de aardappel goed en doe wat vers aardappelkruim door de voeding uit het potje
- kook nu ook wat groente, prak deze fijn en doe ook telkens steeds meer vers gekookte groente door de voeding uit het potje
- bak een tartaartje, kipfilet, ongepaneerde schnitzel en snijd deze in heel kleine stukjes.
Meng de stukjes niet door de aardappelen en groente maar geef ze er apart bij.
- Ga over op vers gekookte aardappelen en groenten maar hou in het begin de maaltijd nog wat zachter, natter door het toevoegen van een beetje melk en vloeibare margarine.

4. Hoe gaat de ontwikkeling van smaakvoorkeuren bij baby's en kinderen?

Onderzoek heeft aangetoond dat de pasgeboren baby van nature een voorkeur heeft voor zoete producten en een afkeer van producten die bitter of zuur smaken. Een voorkeur voor zoute producten ontwikkelt een baby in de loop van zijn eerste levensjaar.

Baby's zijn er als het ware op afgestemd dat ze alleen zoet voedsel (moedermelk) binnenkrijgen. Het is daarom niet meer dan natuurlijk dat je baby al het voedsel dat niet zoet is, in eerste instantie weigert. Gelukkig kunnen wij kinderen niet alleen leren aankleden en wassen, maar kunnen we ze ook leren eten, zodat zij meerdere smaken en structuren leren waarderen.

Voor de smaakontwikkeling zijn drie basiselementen van belang:

1. Het aantal keren dat je voedingsmiddelen en dranken aanbiedt
 - Let op je eigen reactie!
 - Smaakvoorkeuren en borstvoeding
2. Het gevoel dat je baby heeft nadat hij heeft gegeten en gedronken
3. Sociale omstandigheden en culturele invloeden
 - Waarom lust een Turks kind andere producten dan een Nederlands kind?
 - Help, mijn kind heeft een smaakvoorkeur voor snoep en chips!

1. Het aantal keren dat je voedingsmiddelen en dranken aanbiedt

Je baby zal een smaak pas lekker gaan vinden als je die smaak meerdere keren aanbiedt: pas na ongeveer 10 keer.

Onderzoeken hebben aangetoond dat de voorkeur voor een bepaalde smaak sterker wordt naarmate de baby die bepaalde smaak vaker krijgt aangeboden. Het is voldoende je baby tien tot vijftien keer een bepaald voedingsmiddel te geven om ervoor te zorgen dat hij deze smaak lekker zal gaan vinden. De bedoeling is niet dat je tien tot vijftien dagen achter elkaar bijvoorbeeld hetzelfde groentehapje geeft, maar dit één tot twee keer per week gedurende een langere periode. Voor een fruithapje, dat zoet smaakt, heb je zeker geen tien tot vijftien keer nodig om ervoor te zorgen dat je baby eraan went en het lekker gaat vinden. Terwijl je voor een wat bittere

groentesoort zoals andijvie misschien wel meer dan vijftien keer nodig hebt tot je baby de smaak hiervan gaat waarderen.

Let op je eigen reactie!

Het ontwikkelen van voorkeuren gaat minder gemakkelijk dan het ontwikkelen van afkeer van bepaald eten. Neem het volgende voorbeeld. Een van de ouders houdt niet van vis maar geeft zijn baby toch een hapje met vis uit een potje. Hij of zij doet dit met enige scepsis: de eigen neus wordt dichtgeknepen en de gehele gezichtuitdrukking weerspiegelt een `Bah` als het hapje aan de baby wordt gegeven. Zou dit de baby stimuleren om enthousiast het nieuwe hapje te gaan proberen?

Smaakvoorkeur en borstvoeding

Bij baby's die borstvoeding krijgen, is de zoogperiode het begin van de kennismaking met de verschillende smaken in de vaste voeding. Dit komt doordat de geur en de smaak van datgene wat de moeder eet, via de moedermelk aan de baby wordt gegeven. Baby's maken daarom al lange tijd kennis met de smaken of geuren van hun eigen cultuur voor zij zelf vast voedsel kunnen gaan eten. Deze blootstelling aan smaken en geuren via de moedermelk kan zeker de overgang naar een gevarieerde, vaste voeding vergemakkelijken. Je baby is namelijk al gewend aan bepaalde geuren en smaken.

2. Het gevoel dat je baby heeft na hij heeft gegeten of gedronken

Een belangrijke ervaring voor het ontwikkelen van smaakvoorkeuren is het gevoel dat je baby in zijn lichaam (met name in zijn buik) krijgt nadat hij gegeten of gedronken heeft. Ook prettige of minder prettige emotionele ervaringen beïnvloeden de smaak van een baby. Het tempo waarmee een smaak geaccepteerd wordt, hangt mede af van het gevoel en de emoties die je baby heeft na het eten of drinken. Wanneer je baby zich voor een maaltijd hongerig en niet prettig voelt maar na de maaltijd heerlijk verzadigd, dan zal hij die maaltijd waarderen en de smaak ervan sneller accepteren dan wanneer hij bijvoorbeeld misselijk wordt na het eten. Wanneer je baby last heeft van zijn tandjes, en hij voelt zich hierdoor een beetje ziek, zal hij hierdoor ook eerder een nieuw hapje weigeren.

3. Sociale omstandigheden en culturele invloeden

Vooraf voor jonge kinderen is eten een sociale gebeurtenis. De sociale omgeving waarin wordt gegeten en gedronken beïnvloedt ook de smaakvoorkeuren en het eetgedrag van je baby. De sfeer is belangrijk voor de baby om zich lekker te voelen en bepaalt ook de mate waarin nieuwe smaken en voedingsmiddelen worden geaccepteerd. Wanneer je baby in een vertrouwde omgeving is en je biedt als ouder zelf het eten aan, dan zal dit eerder worden geaccepteerd dan wanneer een minder vertrouwd persoon het eten geeft.

Als het druk is in het huis, er heel veel om je baby heen gebeurt en hij bijvoorbeeld al moe is omdat het laat is, zal een nieuw hapje ook niet in goede aarde vallen. Geef dus liever iets nieuws op tijden dat je baby uitgerust is en in zijn vertrouwde omgeving is.

Waarom lust een Turks kind andere producten dan een Nederlands kind?

Hoe vaak een product aan de baby wordt gegeven en welke smaken producten hebben, is natuurlijk ook cultureel bepaald. Per cultuur zullen bepaalde smaken meer voorkomen, waardoor deze smaken sneller geaccepteerd worden. De baby zal voor deze veelvoorkomende smaken een smaakvoorkeur ontwikkelen. Zo zullen Turkse kinderen eerder een smaakvoorkeur voor knoflook ontwikkelen dan Nederlandse kinderen. Gewoon door het feit dat bij de bereiding van de Turkse maaltijden vaak en veel knoflook wordt gebruikt. Wanneer de Turkse moeder haar baby daarbij ook borstvoeding geeft, zal de baby al op jonge leeftijd aan de geur en de smaak van knoflook gewend raken.

Help, mijn kind heeft een smaakvoorkeur voor snoep en chips!

Voeding kan gebruikt worden om een kind te belonen of te straffen. Onderzoek heeft aangetoond dat als je een kind met een product (bijvoorbeeld een stuk fruit) beloont omdat hij lief is geweest, je kind juist voor deze producten een smaakvoorkeur ontwikkelt. Dus als jonge kinderen lief samen spelen en zij als beloning hiervoor een zakje chips krijgen, zullen zij chips als iets heel lekkers gaan beschouwen. Dit gebeurt ook wanneer bepaalde producten in relatie worden gebracht met positieve aandacht van volwassenen. De ouder zingt bijvoorbeeld een liedje voor het slapengaan en geeft het kind hierbij iets te drinken. Voor deze drank zal het kind dan snel een smaakvoorkeur ontwikkelen.

Er ontstaat een daling van de smaakvoorkeur als voedsel als beloning wordt gebruikt. Bijvoorbeeld: er wordt pas een verhaaltje voorgelezen als een kind een bordje spinazie eet. Dit werkt juist averechts: het kind zal voor de spinazie nu eerder een smaakafkeer gaan ontwikkelen.



...