



Eten in de peuterleeftijd

1 tot 4 jaar

Een peuter is vaak een heel wisselende eter. Je kind wordt kieskeuriger, ontdekt zijn of haar eigen wil en wil zélf eten. Ook doet je peuter graag andere mensen na. Periodes van goed eten worden vaak afgewisseld met periodes van slecht eten. Dit kan zelfs per dag verschillen. Ook kan je kind vandaag iets lekker vinden en morgen hetzelfde niet meer lusten. Dat is normaal, maar kan wel lastig zijn. Hoe ga je daarmee om? In deze folder vind je tips en informatie over eten in de peuterleeftijd.

Algemene tips

- Peuters groeien minder snel dan baby's. Peuters hebben dan ook minder eten nodig.
- Vanaf 1 jaar kan een kind met het gezin mee eten.
- Laat je kind veel verschillende smaken proeven. Hoe eerder een kind went aan veel smaken, hoe gezonder hij of zij op latere leeftijd eet. Let op: soms moet je iets wel 10 tot 15 keer laten proeven voordat je kind de smaak lekker vindt. Geef dus niet te snel op!
- Hoeveel je kind eet, is niet zo belangrijk. Kinderen weten vaak van nature hoeveel ze nodig hebben en zullen zichzelf niet snel uithongeren. Vertrouw op de eetlust van je kind en dwing je kind niet om iets te eten of drinken. Onthoud: ouders bepalen **wat** en **wanneer** een kind eet, het kind bepaalt **hoeveel** hij of zij eet.
- Bied per dag 3 hoofdmaaltijden aan en op vaste momenten iets tussendoor, maximaal 7 eet- en/of drinkmomenten in totaal per dag.
- Het is goed om het eten en drinken op vaste tijden en op een vaste plek (bijvoorbeeld aan tafel) aan te bieden.

Wat geef je je peuter te eten en drinken?

- Voor een gezonde voeding is het belangrijk om veel af te wisselen. Bijvoorbeeld met verschillende soorten groente en fruit.
- Een peuter heeft genoeg aan 750 ml vocht, waarvan ongeveer 300 ml aan melkproducten. Te veel drinken kan ervoor zorgen dat je kind minder goed gaat eten.
- Het drinken van water en (vruchten)thee zonder suiker is gezond, daar zitten geen calorieën in en het is ook niet slecht voor de tanden van je kind.
- Geschikte tussendoortjes zijn: fruit, rijstwafel, tomaat, komkommer, wortel, volkoren soepstengel en rozijntjes.
- Geef je kind niet te vaak koek, snoep, snacks en frisdrank.

[Op de website van het Voedingscentrum vind je nog meer tips over eten voor peuters.](#)

Terugval

Soms eet je peuter opeens weer veel minder goed. Zo'n terugval kan bijvoorbeeld komen door een ingrijpende gebeurtenis: een opname in het ziekenhuis, de geboorte van een baby in het gezin, een verhuizing, een scheiding of overlijden in de familie. Ook zindelijk worden of beginnen met de peuterspeelzaal kunnen zorgen voor een terugval.

Tips om te zorgen dat je kind goed eet

- 'Zien eten, doet eten': eet samen met je kind en geef het goede voorbeeld.
- Zorg ervoor dat de maaltijd er lekker uitziet en betrek je kind bij het klaarmaken ervan.
- Stress zorgt ervoor dat je kind minder honger heeft. Zorg daarom voor een ontspannen sfeer aan tafel.
- Moedig je kind aan. Geef vooral aandacht aan wat goed gaat.
- Zoek oogcontact, praat rustig, beweeg rustig en kijk neutraal/vriendelijk naar je kind.
- Reageer je negatief op je kind als hij of zij slecht eet, dan heeft je kind nog minder honger/zin.
- Geef je kind de kans om zelf te leren eten. Knoeien hoort erbij! Geef wel de grenzen aan (bijvoorbeeld dat met eten gooien niet mag).
- Geef je kind genoeg tijd om nieuwe smaken te leren kennen. Kook geen aparte maaltijden voor je kind. Als je dat doet, duren de eetproblemen alleen maar langer.
- Overleg samen met je partner hoe je het gaat aanpakken en steun elkaar.
- Voorkom ruzie aan tafel.
- Spreek met elkaar tafelregels af. Bijvoorbeeld: aan tafel blijven zitten tot iedereen klaar is. Leg de tafelregels kort en duidelijk uit. Geef zelf het goede voorbeeld.
- Zorg voor zo min mogelijk 'prikkel's en afleiding, zet bijvoorbeeld de tv en telefoons uit tijdens de maaltijd.
- Neem genoeg tijd voor de maaltijd, maar laat het ook niet te lang duren: 20 tot 30 minuten aan tafel zitten is voor de meeste kinderen genoeg.

Tips voor als je kind niet wil eten

- Wil je kind niet verder eten? Haal zijn of haar bord dan weg. Bied geen andere keuzes aan. Het volgende eet- of drinkmoment is de volgende kans.
- Weigert je kind te eten? Probeer dit zo veel mogelijk te negeren.
- Dwing je kind niet. Achtervolg je kind niet met het eten. Eten opdringen kan ervoor zorgen dat je kind bang wordt óf dat je kind overgewicht krijgt.
- Lukt het niet om je kind te negeren? Breng je kind dan kort naar een rustige plek om bij te komen (een time out).
- Uithongeren, dreigen, straffen of je kind apart zetten tijdens het eten werken niet. Het zorgt alleen maar voor meer angst en verzet.
- Geef 's avonds en 's nachts in bed geen eten of drinken, eventueel alleen wat water.
- Gebruik eten niet om je kind te straffen of te belonen. Bijvoorbeeld: "Je krijgt geen toetje als je niet goed hebt gegeten" of "Als je je bord leeg hebt, mag je een snoepje".
- Lukt het eten tijdelijk niet? Reageer dan neutraal en richt je aandacht op andere activiteiten met je kind die wel goed lukken. Zo blijft jullie band goed.
- Zorg voor genoeg rust en ontspanning voor jezelf. Vraag op tijd om hulp. Dat mag ook altijd bij het CJG! [Klik hier voor onze contactgegevens](#).

