

1001 Kritieke Dagen

Lichamelijke, sociale en emotionele gezondheid in ontwikkeling



In het kort

Eten

De wetenschap van voeden en eten

Op jonge leeftijd zijn soma en psyche onlosmakelijk met elkaar verbonden; emotionele problemen uit zich bij jonge kinderen vaak lichamelijk, en lichamelijke problemen (prematuuriteit, medische complicaties, reflux, koemelk allergie etc.) hebben invloed op de emotionele ontwikkeling. Ook problemen in de prikkelverwerking kunnen hierin een rol spelen, denk aan de mondmotoriek en het belang van het betrekken van de (preverbale) logopediste en diëtiste. De basis van waaruit de ontwikkeling van eten start is co-regulatie in de ouder-kindrelatie. Er is geen zelfregulatie zonder een stevige basis van co-regulatie. Als het zenuwstelsel onvoldoende ervaringen van veilige co-regulatie heeft gehad is het moeilijk om een kind te vragen zichzelf te reguleren. Er kunnen echter allerlei (lichamelijke) redenen zijn waarom het voor een jong kind moeilijk is om te drinken en te eten. Voeden en eten vindt plaats in de ouder-kindrelatie. Zowel factoren in de baby, bij de ouder of in de omgeving (stress) kunnen daarop van invloed zijn. De voedingsrelatie helpt kinderen om de signalen van hun lichaam op te merken, te begrijpen en erop te vertrouwen. Zodat kinderen gaan herkennen, wanneer ze honger hebben of vol zitten. Baby's en jonge kinderen hebben veel signalen tot hun beschikking om hun verzorgers te laten weten wat hun lichaam nodig heeft, door hun stem, gezichtsuitdrukking en gedrag. Een van de belangrijkste taken van ouderschap is het lezen van de lichaamstaal van hun baby en de intentie die daarin ten grondslag ligt te begrijpen. Het lezen van de signalen van een jong kind betekent voor ouders dat ze naar hun kind moeten kunnen kijken en luisteren, en proberen te begrijpen wat het gedrag van de baby of peuter betekent. Afhankelijk van leeftijd hebben baby's en peuters verschillende manieren van communiceren. Een 3-maand-oude baby kan bijvoorbeeld bij borstvoeding friemelen aan de voorkant van het shirt van moeder als hij of zij honger heeft, een 9-maand-oude baby kan een lepel wegduwen als hij of zij vol zit, en een peuter kan gebaren en woorden gebruiken om een boodschap te sturen: wijzen naar de kom van fruit terwijl het zegt, "bana."

Voeden en eten vraagt om co-regulatie binnen ondersteunende en zorgzame relaties

Voeden en eten is meer dan calorieën binnenkrijgen. Om drink en eetvermogen te ontwikkelen, hebben kinderen passende ondersteuning van ouders nodig. De ouder moet het vermogen en de autonomie van het kind erkennen en respecteren, maar ook zorgen voor het aanbieden van het juiste voedsel, in een vorm die het kind aan kan in een sociale omgeving die liefdevol en accepterend is. Een co-regulerende ouder-kindrelatie ondersteunt het proces rond voeden en eten en maakt het tot een plezierige activiteit.

Verstoring in de ontwikkeling van voedingsvaardigheden in de ouder-kind interacties

Problemen bij het voeden, groei en acceptatie van eten kunnen het gevolg zijn van meerdere oorzaken: 1) de medische of lichamelijke toestand van het kind; 2) het temperament van het kind en de prikkelverwerking 3) verkeerde en niet passende voedselselectie; 4) verstoorde ouder-kind interacties rond voeding. Wanneer ouders te dwingend, intrusief (uit angst) of onvoldoende ondersteunend zijn kunnen medische, fysieke en emotionele problemen ontstaan. Voedings- en eetproblemen zetten de eerste taak van de ouderschapsconstellatie ('kan ik mijn kind in leven houden') zeer onder druk. Het kind raakt ondervoed en de ouder raakt ondervoed in positieve ervaringen.

Enkele "maaltijdmythes" die niet werken

Het kind dwingen om te eten

Dwingen leidt er meestal toe dat het kind minder eet. Dwingen leert kinderen ook om hun eigen gevoel van honger en volheid te negeren, wat niet leidt tot gezonde eetgewoonten of een goed zelfbeeld.

Zeuren of deals sluiten over eten

Strategieën zoals "Nog twee hapjes" en "Als je je groenten eet, kun je dessert krijgen", werken op de lange termijn vaak niet. Het risico is dat kinderen op een gegeven moment alleen iets doen als er beloningen te zijn en gaan onderhandelen over veel gedrag.

Mijn kind is kieskeurig

Hoewel veel ouders zich zorgen maken over de voedselinname van hun kinderen, krijgen de meesten van hen voldoende voeding. Maaltijden gaan over veel meer dan alleen eten. Maaltijden bieden de tijd om contact te maken met de baby/peuter en de ontwikkeling te ondersteunen.

Adviezen die wel werken zijn: zet de tv uit, demp de mobiele telefoons en maak maaltijden schermvrij voor iedereen. Ga samen zitten als gezin en neem de tijd om samen te praten en plezier te hebben. Deze eenvoudige maaltijdroutine helpt bij het opbouwen van sterke ouder-kind relaties en een gezonde relatie met voedsel.

Nieuw voedsel

Ouders voelen zich vaak gefrustreerd over de afwijzing van nieuw voedsel door hun baby of peuter, mede vanwege de hoeveelheid voedsel die door een kind kan worden geweigerd omdat "het groen is", of "het is met stukjes", of "ugh!" De waarheid is dat veel kinderen er lang over doen om zich aan te passen aan nieuw voedsel met nieuwe consistenties. Onderzoek toont aan dat kinderen gemiddeld 10-15 keer nieuw voedsel aangeboden moeten krijgen voordat ze het gaan eten. Het kost gewoon tijd.

Voeden vanaf de geboorte tot 12 maanden¹

Wat kunnen de meeste kinderen?	Wat kan de ouder doen?	Wat leren kinderen ?
<p>Vanaf de geboorte</p> <p>Baby's kunnen laten zien wanneer ze hongerig zijn of vol zitten door stem te gebruiken of gedrag als wegdraaien van de fles of huilen.</p>	<p>Reageren op de signalen van de baby</p> <ul style="list-style-type: none">• Geef baby's eten wanneer zij signalen van honger laten zien• Help baby's te kalmeren als deze overstuur zijn zodat zij zich op het eten kunnen focussen• Houd baby's vast gedurende de voeding en zie het als een belangrijk moment van interactie, geef ze niet de fles in handen terwijl ze bij voorbeeld in de box liggen• Stop met voeden wanneer de baby signalen geeft vol te zijn• Probeer te vermijden om baby's elke keer dat zij huilen te voeden, omdat huilen niet altijd honger betekent. Het kan ook een signaal voor troost of een vraag om aandacht zijn. Anders wordt eten een vorm van regulatie.	<ul style="list-style-type: none">• De ouder te vertrouwen• Dat zij signalen ter communicatie kunnen afgeven• Dat ouders naar deze signalen luisteren• Dat hun behoeftes worden herkend en dat daarin voorzien wordt• Dat het kind belangrijk is voor de ouder• Dat eten en slapen een voorspelbaar patroon wordt• Dat zij zich met behulp van de ouder kunnen kalmeren• Dat melk en eten voor voeding is en niet als vervanging van troost
<p>Vanaf 6 maanden</p> <p>De baby leert zitten De baby kan met zijn of haar vingers eten</p>	<ul style="list-style-type: none">• Overweeg het gebruik van een kinderstoel, maar houd rekening met normen en waarden en cultuur• Bespreek met ouders hoe zij nieuwe voeding willen introduceren• Biedt veilige 'vinger voeding' aan waar de baby zelf mee kan oefenen• Tv en screen loze maaltijden. Voeden en eten is een tijd voor interactie en delen	<ul style="list-style-type: none">• Zelf eten• Bepalen hoeveel zij willen/kunnen eten• Leren over hun voorkeur voor smaak, textuur, consistentie• Focussen op eten gedurende de maaltijd• Dat voeden, eten en maaltijden plezierig zijn en goed voelen

Voeden van 12-24 maanden

Wat kunnen de meeste kinderen?	Wat kan de ouder doen?	Wat leren kinderen?
<ul style="list-style-type: none">• Zichzelf voeden met verschillend voedsel• Een begin van leren omgaan met de lepel en vork of ander eetgerei bv stokjes	<ul style="list-style-type: none">• Bied 3 tot 4 verschillende keuzes van voedsel aan gedurende de maaltijd• Bied 2-3 gezonde snacks per dag aan• Bied voedsel aan dat een kind zelf kan pakken en dat makkelijk gekauwd en doorgeslikt kan worden; geen voedsel waarin het kind zich kan verslikken• Bied het kind veilig kindvriendelijk eetgerei aan en help wanneer nodig, maar laat het kind ook zelf exploreren. Het gaat niet om netjes eetgedrag maar om een plezierige manier exploreren met zelf kunnen eten	<ul style="list-style-type: none">• Autonomie, iets voor zichzelf doen, zelf uitproberen• Om hulp vragen• Vertrouwen dat de ouder helpt wanneer nodig maar tegelijkertijd de autonomie van het kind respecteren
<ul style="list-style-type: none">• Gebruik gedrag, gebaren en woorden om te communiceren over gedachtes en gevoelens van je kindje. Dat betekent wanneer je kindje daar signalen van laat zien, ondertitelen wat hij of zij wil en niet wil en of het kind bv honger heeft of niet	<ul style="list-style-type: none">• Maak de maaltijd gezellig als een tijd om samen te praten, plezier te hebben en contact te maken• Wijs het eten op tafel en op het bordje van je kind aan en benoem wat het is maar benoem ook wat op tafel staat bv dit is een lepel etc.	<ul style="list-style-type: none">• Leert nieuwe woorden• Dat het kind effectief aan de ouder kan communiceren wat het wil of niet wil, of het vol is of niet etc.• Dat de ouder zal luisteren probeert het kind te begrijpen en respecteren als ene klein mensje met eigen wensen intenties ne verlangens• Dat de gevoelens en intenties van het kind ertoe doen