

Omgaan met haperend eetgedrag aan tafel

Klikken om de ondertitelstijl van het
model te bewerken



An Vandeputte & team Eetexpert

 **Eetexpert**
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

1

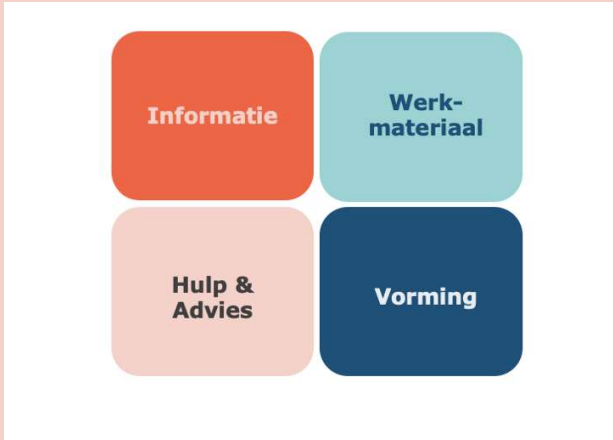
Wie zijn we?

- Vlaams expertisecentrum eet-en gewichtsproblemen
- Partnerorganisatie van de Vlaamse overheid
- Expert in eet- en gewichtsproblemen
 - Alle leeftijden
 - Ontwikkeld eetgedrag
 - Alle problemen

 **Eetexpert**

2

Wat doen we?



- Ondersteuning van professionals
 - Hulpverleners
 - Beleid
 - Pers
- Advies aan betrokkenen
- Preventie & zorg
- Koppeling tussen
 - Wetenschap
 - Praktijk
 - Beleid

Even terug in de tijd

- Hoe verliep de maaltijd bij jou als kind? Wat vond je leuk, wat niet?
- Welke afspraken hanteerden jouw ouders thuis aan tafel? Welke neem je hiervan over, welke niet?

Opbouw

- Deel 1: Hoe leren we eten... Welke eetcompetenties ?
- Deel 2: Welke groeistappen ivm eetgedrag ? Uitwerking per leeftijdsgroep
- Deel 3: Adviezen voor ouders en opvoeders bij haperend eetgedrag
- Deel 4: Ongerustheid bespreken ?



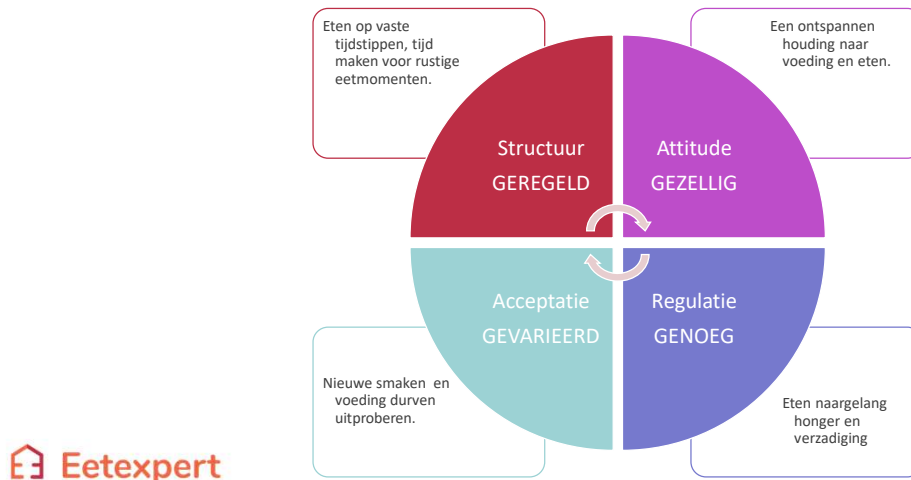
5

1. Leren eten : welke eetcompetenties ?



6

Deel 1 : leren eten... Welke eetcompetenties (Satter, 2007)



7

Jullie vragen

Genoeg ? Fien is in haar groeisput, maar eet als een vogeltje

Gevarieerd ? Marie lust niets meer. Wat moet ik doen?

Gevarieerd ? Miel eet weinig groenten en fruit. Hoe kan ik de porties vergroten?

Gezellig ? Mieke eet erg traag en is gespannen aan tafel. Ze telt calorieën en vraagt zich af of ze te dik is. Ze heeft toch geen eetstoornis?!

Gestructureerd ? Milo heeft voortdurend honger. Hoe vermijd ik dat hij de hele tijd snackt?

Eetexpert

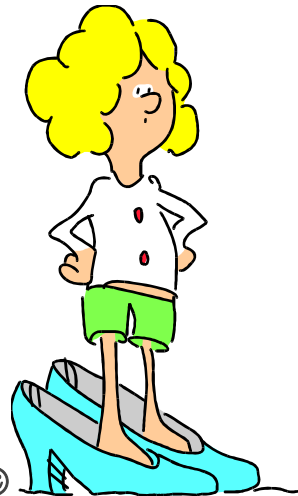
8

2. Leren eten : Groeistappen ?

9

Eten: een grote opdracht ...

- Overgang van vloeibaar naar brokjes
- Overgang van zuigen naar kauwen
- Overgang van zoet naar bitter
- Overgang van gevoed worden naar eten
- Overgang van krijgen naar kiezen
- Overgang van 'bekend' naar 'nieuw'
- ...



→ ook voor veel ouders 😊

10

Zuigelingen

- 0-12m



 Eetexpert

11

...Wat kan je van de zuigeling verwachten???

Zelfregulatie van voedingsbehoefte

Sterke lengtegroei

Overgang van zuigen, slikken, nemen,...

Overgang van vloeibaar naar brokjes

Smaakpallet ontwikkelt

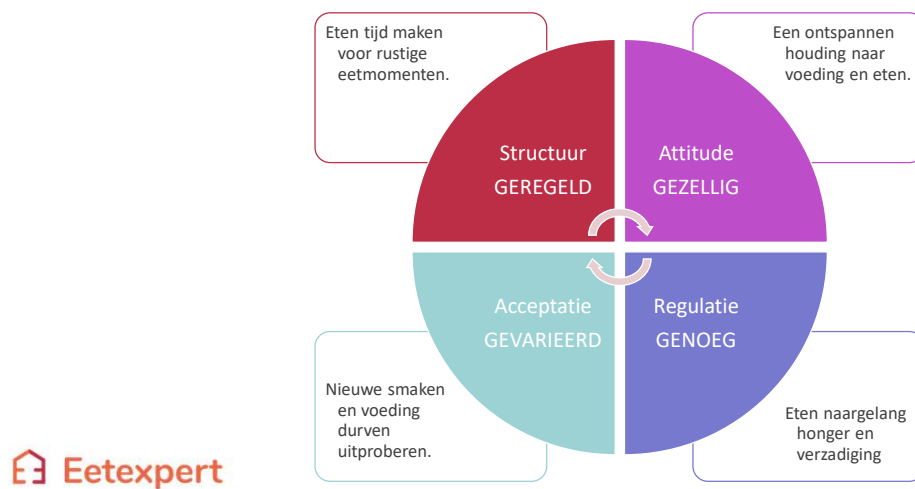
 Eetexpert

12

...Wat kunnen de ouders doen ?

- Voed de baby zodra deze honger heeft, de fles leegdrinken hoeft niet
- Bied brokjes aan in de tweede helft van het eerste levensjaar
- Stel het kind bloot aan veel verschillende smaken en bereidingswijzen, & let op met bijzoeten.

Welke eetcompetenties vooral tussen 0-1 j ?



Peuters

- 1-3 jaar



25778 [RF] © www.visualphotos.com

15

...Wat kan je van de peuter verwachten???

Twee periodes : <2j, >2j

Peuter beweegt zich zelf in de wereld

Willetje/ autonomie

Zelfregulatie van voedingsbehoefte

Gevoelig aan goede voorbeelden

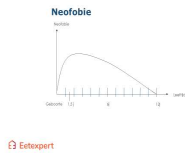
Gewoonten en eetpatronen vormen zich

Gevoelig voor aandacht : positieve ?



16

...Wat kan je van ouders verwachten ?



Neofobie is moeilijk thema

Neiging tot problematiseren van minder eten

Neiging tot minder voorbeeldgedrag

Neiging tot smaakversmalling

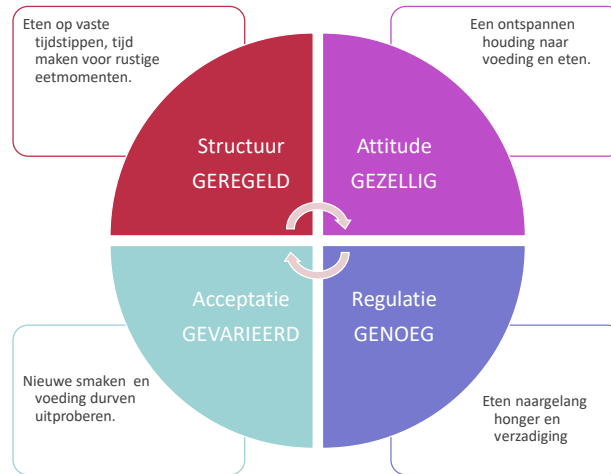
Negatieve aandacht / extern belonen

Neiging tot loslaten eetstructuur

Adviezen

- Het bord leegeten is niet nodig.
- Verleid tot proeven, oefen geen druk uit.
- Hou rekening met een 10-tal proefbeurten vóór het kind een zekere hoeveelheid van het voedsel zal eten.
- Smaken pimpen is niet aan te raden
- Belonen en straffen met eten geeft het omgekeerde effect
- Ban machtsstrijd aan tafel...

Welke eetcompetenties bij peuters ?



 Eetexpert

19

Kleuters

- 3-6 jaar



 Eetexpert

20

...Wat kan je van de kleuter verwachten???

Minder fysieke groei, minder eten nodig
Zelfregulatie van voedingsbehoefte
Vaak nog wat neofob/proeven kan/rijke fantasie
Gevoelig aan goede voorbeelden
Gewoonten vormen zich
Gevoelig voor aandacht : positieve ?
Erg gevoelig voor gezelligheid aan tafel

 Eetexpert

21

...Wat kan je van ouders verwachten ?

Nieuwe structuur zoeken met erg korte avondtijd (kleuter moe)
Neofobie is nog steeds een moeilijk thema
Neiging tot problematiseren van minder eten Neiging tot minder voorbeeldgedrag
Neiging tot smaakversmalling
Negatieve aandacht / extern belonen
Neiging tot loslaten eetstructuur

 Eetexpert

22

Niet willen eten

Algemeen : Tot 6 j zelfregulatie :

- eigen kompasje ivm hoeveel nodig
- Eetstructuur houden ! Niet buiten maaltijden.
- Minimum = proeven

Tot 18 à 24m: meestal is 'niet willen eten' = ik heb genoeg gegeten.

Na 18 à 24m: willetje = + !

- Verleidtop10 ! Ipv straffenmachine
- Positieve aandacht !
- Kracht van voorbeeldleren van leeftijdsgenoten

 Eetexpert

23

Tip 1. Bied ze apart aan



 Eetexpert

24

Tip 2. Geef keuze



 Eetexpert

25

Tip 3. Laat hen helpen



 Eetexpert

26

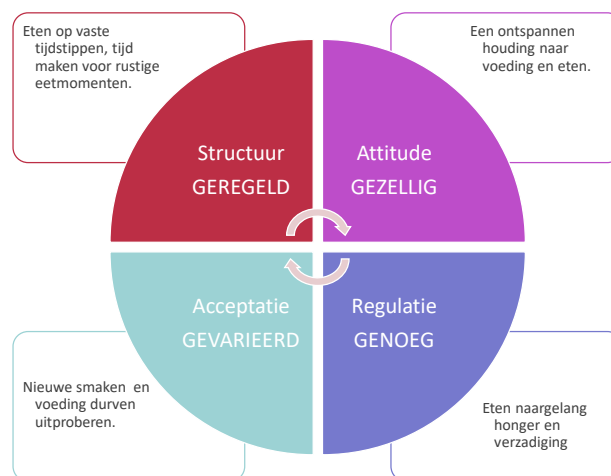
Tip 4. Honger is de beste saus



 Eetexpert

27

Welke eetcompetenties kleuters ?



 Eetexpert

28

Lagereschoolkinderen

- 6-12 jaar



 Eetexpert

29

Wat kan je van je schoolkind verwachten ?

- **Gevarieerd** ? Fantasiewereld en exploratiedrang geeft kansen om allerlei smaken en kleuren te ontdekken
- **Gestructureerd** ? Kind voegt in in schoolstructuur én thuisstructuur. Belang van ontbijt
- **Gezellig** ? Nood aan gezellige gezinsmaaltijden, zeer beïnvloedbaar door voorbeelderen
- **Genoeg** ? BMI op minimumpunt rond 5-6 jaar, Geleidelijk grotere energiebehoefte.



 Eetexpert

30

Wat kan je van je tiener verwachten ?

- **Gevarieerd** ? Beschikbaarheid van onevenwichtige snacks neemt toe
- **Genoeg** ? Meer verleiding door externe voedselprikkels, soms controleverlies, maar ook begin lijngedrag
- **Gezellig** ? Nog steeds gevoelig voor model-leren, gezinsmaaltijden, maar meer lichaamsontevredenheid
- **Gestructureerd** ? Belang van ontbijt blijft, voorbereiding bij vieruurtje nodig



 Eetexpert

31

Eetstijl ontwikkelt zich

Externe eters

- Verleid worden door lekkere geur, smaak, uitzicht van voedsel
- Meest voorkomende eetstijl in lagere school

Lijngerichte eters

- Cognitieve controle, hongergevoelens negeren
- Komt voor tijdens lagere school

Emotionele eters

- Eten als coping met negatieve emoties
- Ontstaat meestal later

 Eetexpert

32

Tip: Help je kind om zich goed te voelen in lichaam

Help je kind om te gaan met zijn groei !

Australisch onderzoek (8-10-jarigen)

- 1/2 meisjes 8-10 jaar wil graag magerder zijn
- 1/4 jongens
- Helft van hen ondernam dieetpogingen, Los van gewicht

Vlaams onderzoek (8-11-jarigen)

- 1/3 denkt wekelijks aan diëten



 Eetexpert

33

Niet doen: gewichtsfocus

- Kind kan niet veel doen aan gewicht, zet in op gezonde leefstijl
- Eten niet linken aan calorieën
- Bewegen is goed voor je lichaam en om je fit te voelen (niet : 'bewegen om te vermageren')

 Eetexpert

34

Tip: Leer omgaan met snoepen

- Beperk het aanbod/de variatie
- Maar niet verbieden !
- Bewaar ze uit het gezichtsveld
- Beloon niet, link ze niet aan feest
- Hou ze weg van de televisie
- Geef zelf het goede voorbeeld
- Beloon met een complimentje



 Eetexpert

35

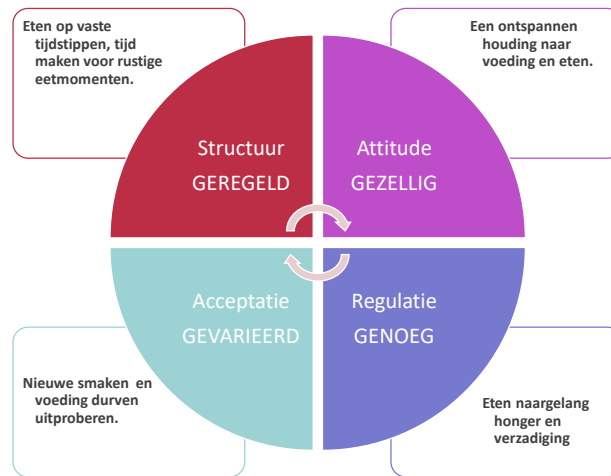
Tip: Meer honger?

- Meer eten, niet vaker eten!
 - 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes
 - Grotere porties tijdens de eetmomenten
 - Een gevarieerd aanbod van (hapklare) evenwichtige tussendoortjes

 Eetexpert

36

Eetcompetenties kinderen



 Eetexpert

37

Jongeren

- 12-18 jaar

"Mijn zoon/dochter heeft voortdurend honger. Hoe vermijd ik dat hij/zij de hele tijd snackt?"



 Eetexpert

38

...Wat kan je van de puber verwachten ?

Thema = wie ben ik ?

Experimenteren met voedingssamenstelling

Experimenteren met eetstructuur

Grote groei, wat is 'genoeg' ?

Uiterlijk wordt spannend thema / eten & gezellig tafelen staat onder druk

Autonomie-drang: eten thuis staat (soms) onder druk

Emoties sterk intens : emotioneel eten ?



39

Jongeren

- **Gevarieerd** ? Nood aan meer uitdaging. Opstart pittige smaakexperimenten en voedingskeuzes ifv identiteitsontwikkeling
- **Genoeg** ? Snelle groei & grotere energiebehoefte voor 15j, nieuwe 'genoeg' zoeken als groei afplat erna
- **Gestructureerd** ? Dag verschuift met langere avonden en behoefte aan extra avondsnack
- **Gezellig** ? Ontspannen gezinsmaaltijden blijven belangrijk, meer invloed van externe invloeden:
 - Andere rolmodellen
 - Bezorgdheden rond gewicht
 - Ethische overwegingen
 - Stemming (emotioneel eten)
 -



40

Rol bij maaltijdmomenten ?

- Leer puber **koken**, maar ouder/lkr kiest menu en organiseert
- Overleg kan rond maaltijd, maar **vermijd aparte potjes**
Veggie kan eventueel : zie www.gezondleven.be
- Respecteer het **belang van leeftijdsgenoten** en experimenten met voedingsidentiteit maar behoud regelmatige gezinsmaaltijden
- Help zorgen voor **gezelligheid** aan tafel, en buffer als de focus op gewicht en eten te sterk wordt tussen de kids
- Help zoeken naar alternatieven bij **emotie-eten**
- Help positief contact met lichaam herstellen bij **lijngericht eten**



41

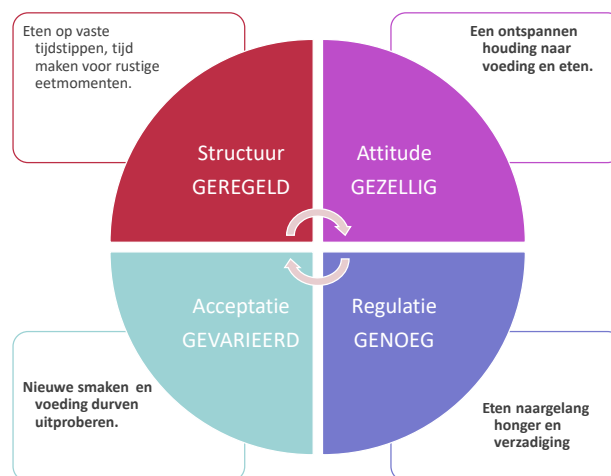
The screenshot shows a web browser window with the URL gezondleven.be/themas/voeding/dieten-en-voedingspatronen/betrouwbaar-en-gezond-dieet/vegetarisch-dieet. The page header includes the logo for 'VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN' and navigation links for 'nieuwsbrief', 'vacatures', 'contact', and 'over ons'. A shopping cart icon is visible in the top right. The main content area features a large green banner with the title 'VEGETARISCH DIEET: HOE DOE JE DAT GEZOND?' and a breadcrumb trail: 'Home > Thema's > Voeding > Diëten en voedingspatronen > Betrouwbaar en gezond dieet > Vegetarisch dieet: hoe doe je dat gezond?'. Below the banner, the text begins with 'Vegetarisch of veganistisch eten wordt steeds populairder. De belangrijkste redenen hiervoor? Dierwelzijn, gezondheid en het milieu. Wil je gezond vegetarisch eten?'.

42

Andere adviezen

- Help bij het zoeken naar evenwichtige lekkere snacks.
- Sta zelf kritisch tegenover idealistische mediavoorstellingen.
- Geef een zinvolle uitleg bij afspraken en regels. Focus steeds op gezondheid, niet op gewicht of lichaamsvormen.
- Sta open voor het zoeken naar identiteit en een waardensysteem via voedingskeuzes.

Eetcompetenties jongeren

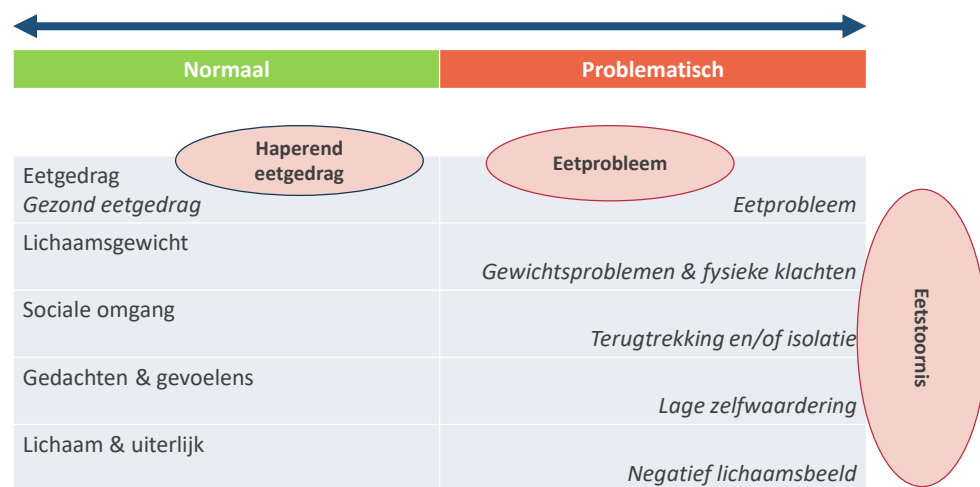


3. Adviezen voor ouders en opvoeders bij haperend eetgedrag



45

≠ Haperend eetgedrag/ eetprobleem/ eetstoornis



46

...Welke adviezen voor de gezinstafel ?

5 Kapstokken bij haperend eetgedrag :

Denk **leeftijdsgepast** ipv voor ieder gelijk

Blijf zorgen voor goede **voorbeelden**

Goede **eetstructuur vasthouden**

Aandacht aan positieve thema's en groei

Stimuleer **gezelligheid** aan tafel



47

...Leeftijdsgepast

= rekening houden met waar het kind mee bezig is in zijn groeiproces

- 3 jarige : neofobie (bang van nieuwe smaken), fantasiewereld
- 6 jarige : wil veel leren
- 10 jarige : sterk & groot worden
- 14 jarige : wie ben ik ?



48

- Peuters : Nieuwe smaken en stukjes
- Kleuters : Proeven ! Smaakaccordeon openen ☺
- Lagere schoolleeftijd : Eetstructuur & ontbijt ! Tussendoortjes ?
- Tieners : Leren omgaan met snoepen
- Pubers : Begeleiden van experimenten



49

Kapstok 2 : zorg voor goede voorbeeld aan tafel

- Eet zelf mee
- Alles eten ?
- Ontspannen aan tafel ?
- Voorbeeldgedrag : eten = lekker !
- GSM ? Welk voorbeeldgedrag ?



50

Kapstok 3 : Voorzie een goede eetstructuur

- Vaste eetstructuur
 - 3 maaltijden, 2 tussendoortjes
(of elke 3^u iets eten ☺)
 - Varieer in tussendoortjes
- Samen eten, vaste tijd, vast ritueel
- Ouder kiest tijdstip/plaats, kind hoeveel
- Bij moeilijk eetgedrag: Maak menu voorspelbaar
- Op tijd verwittigen als etensmoment verandert



 Eetexpert

51

Kapstok 4 : Geef positieve aandacht

- Ook al geeft je kind signalen van eetproblemen, zij/hij is geen eetprobleem. Zorg dat je in de heli-copter blijft en contact houdt met de hele jongere in groei
- Geef aandacht aan gezond gedrag
- Niet veel aandacht aan 'on gezond' gedrag...

 Eetexpert

52

Kapstok 5 : Tafel is geen arena !

- Werk aan gezelligheid aan tafel !
- Help afleiding zoeken als eten spannend wordt : vertellen over hiervoor en hierna, dromen van reisje in zomer, luisteren naar muziek, ...
- Stel 'gesprekken over eten' uit tot bij de afwas 😊



53

En tot slot

- Zet in op 'supportering van groei' : supporter voluit voor je kind in volle groei. Maak ev een verschil tussen het zieke stuk en het gezonde stuk.
- Versterk waar mogelijk: lichaamsbeleving, zelfwaardering, verbondenheid, emotieregulatie.
- Stimuleer verschillende aspecten van het zelfbeeld van het kind, door bv. sport en hobby's aan te moedigen.



54

Versterk jongeren: Help ze groeien !

1. Uitbouwen van een gezonde houding ten opzichte van eten en beweging
2. Uitbouwen van lichaamstevredenheid
3. Opbouwen van eigenwaarde en zelfwaardering
4. Uitbreiden van sociale contacten en steunwerk



55

Versterk: (1) houding tov eten en bewegen

- Versterk je 4 eetcompetenties : gestructureerd, gezellig, gevarieerd en genoeg
- Focus op eten als een manier om lief te zijn voor je lichaam
- Wees bewust dat een regelmatig eetpatroon belangrijker is dan de portiegrootte of calorieën
- Zoek naar goede rolmodellen aan tafel
- Tip bij te sterke focus op eetgedrag en lijnen : www.proud2bme.nl
- Verken domeinen van bewegen die je leuk vindt
- Geef je lichaam de beweging die goed doet: niet te weinig om goed in kracht te blijven, niet teveel waardoor energieverlies.....
- Zorg voor regelmatig onderbreken van sedentair gedrag



56

Versterk: (2) lichaamstevredenheid

- Leer waarderen wat je lichaam voor je doet
- Verken wat je lichaam allemaal kan
- Zoek wat je lichaam deugd doet
- Omgeef je met enkele goede rolmodellen die lichaamstevreden zijn



57

Versterk: (3) zelfwaardering

- Ontdek wat je deugd doet
- Leer op een positieve manier met je vergelijken om te gaan
- Zet je schrap als je voelt dat media je ongelukkig maken & probeer kritisch te kijken
- Probeer bewuster om te gaan met sociale media: blijf zelf aan het stuur 😊
- Start een positief dagboek
- Doe iets lief voor jezelf -elke dag even-



58

Versterk: (4) sociale steunwerk

- Teken even wie in je sociale steunwerk zit ?
- Manieren om sociale netwerk te vergroten ? Zelf vrijwilligerswerk doen ?
- Enkele contacten verdiepen ? Is het haalbaar om elke dag met minstens 1 iemand te praten over iets van jezelf ?
- Supporters nodig ? Bij wie zou je graag aankloppen als t moeilijk is ?
-


Fiches voor ouders

- Geven handvaten rond
 - Gezond gewicht
 - Mythe van het lijnen
 - Groeiwijzer
 - Eetcompetenties
 -



Een gezonde leefstijl vind je in A.L.L.E.S.


Tips voor jongeren



Je goed in je vel voelen, hoe krijg je dat voor elkaar?

Met een fris hoofd en vol energie beginnen aan je dag, het kan écht. Het kost zelfs minder moeite dan je denkt. Kleine veranderingen in je dagelijkse gewoontes maken het verschil.

Een gezonde leefstijl vind je in ALLES.



- Afwisselend eten**
Op vaste tijdstippen eten, samen met anderen, met de voedingsdriehoek als inspiratie.
- Leuk bewegen**
Regelmatig even rechtaan en activiteiten doen die je leuk vindt, met de bewegingsdriehoek als inspiratie.
- Lief zijn voor jezelf**
Focus op jouw kwaliteiten. Laat jezelf groeien.
- Emoties hanteren**
Happy, down, boos, verlied, angstig... Emoties zijn er om ons iets te vertellen, ga er actief mee aan de slag.
- Slapen**
Herinneringen verwerken en je lichaam versterken. Gun jezelf genoeg slaap.

Afwisselend eten

Eet ongeveer op vaste tijdstippen. Het geeft je dag een handige structuur. Ontbijten is nodig, ten ontrief geeft je energie om je dag fris te beginnen en verminderd zin in calorische snacks. Je ontbijt overslaan kan bijdragen aan overgewicht op lange termijn.


Samen eten met familie of vrienden kan best gezellig zijn en op lange termijn helpt het zelfs om gezond te blijven.

Wil je eens wat anders op tafel? Kruip gerust zelf achter het fornuis! Zoek eens een leuk en simpel recept online.

Extra tips en ideeën rond wat je best eet, vind je in de voedingsdriehoek.

Links

www.melktoel.be
www.waasland.be
www.gandhof.be
www.allezonsake.be



Leuk bewegen

Sta regelmatig even recht. Op school en tijdens het studeren zit je veel stil, maar eigenlijk kan je lichaam daar niet zo goed tegen.

Neem na school ook wat beweging. Fiets naar huis, wandel een blokje rond, of zoek met je vrienden naar een leuke manier om te bewegen.

Bewegen is niet saai! Probeer eens een game of app die beweging 'fun' maakt. Je hebt zelfs een loopapp waarbij je achternavolgd wordt door zombies. Bijvoorbeeld met vrienden tijdens een wandeling? Of staand gamen? Try it!

Emoties hanteren

Je hoeft je niet altijd 'happy' te voelen. Wat je zelf op sociale media is een bewerkte versie van de realiteit. Het is oké niet te keke!

Heb jij verschillende manieren om met moeilijke emoties om te gaan, zoals frustratie of verdriet? Sla je met de deuren? Of heb je je terug probeert een zachte flesje? Spreek je erover met iemand die je vertrouwt? Zoek je afleiding in iets creatiefs? Al deze manieren zijn oké, maar zorg dat je verschillende manieren vindt om met moeilijke momenten om te gaan.

Lief zijn voor jezelf

Kijk vooral naar je eigen vooruitgang, en vergeet je niet met anderen.

Kijk naar wat goed gaat, op verschillende vlakken van je leven of vriendschappen: op school, je hobby's... Waar ben je goed in? Welke eigenschappen waarderen je vrienden aan jou?

Taan jezelf op school en bij je vrienden, her word je gemakkelijk van dat doordrukt.

Elk lichaam mag er zijn, en iedereen verschilt. Aan de hand van iemand's gewicht kan je niet afleiden of deze persoon gezond is. Het is wat mensen die gezond eten, voldoende bewegen en slapen, zijn wat stankter of voller dan gemiddeld.

Slapen

Jongeren hebben 8 à 9 uur slaap nodig, haal jij dat? Groeien vraagt veel energie...

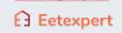
Fris opstaan, het kan met een regelmatig slaappatroon. Sta elke dag op ongeveer hetzelfde uur op en ga ook op hetzelfde uur slapen.

Zorg dat je overdag voldoende beweging hebt en drink niet te veel suiker- en cafeïnerijke dranken, zo val je sneller in slaap.

Neem je smartphone niet mee naar je slaapkamer. Gewoon wat scrollen duurt snel een half uur langer dan je wilde!

Zij je met je handen in het haar? Zoek dan professionele hulp, zoals een CLB-medewerker, het IAC, Alleen of TIPS (therapeuten die gratis werken voor jongeren). Misschien is er wel een filopruis in je buurt van kibbittels.be of zotloop.be

www.astesport.be
secretariaat@etesexpert.be



61

Leuk Bewegen

Lief zijn voor jezelf

Leuk bewegen

Als bouwsteen voor een gezonde leefstijl



Lief zijn voor je lichaam

Als bouwsteen voor een gezonde leefstijl



1. Beweging

Hoeveral en hoe intens bewegen?
 De bewegingsdriehoek helpt je op weg rond hoelang, hoelang en hoever (intensiteit) je best beweegt en aan welke intensiteit.

Welke bewegingsactiviteiten?
 Samenige vormen van beweging verbeteren je conditie (perish activiteiten), waar andere bewegingsvormen je helpen en helpen verbeteren (actieve vrijetijdsactiviteiten).

2. Lang stilzitten onderbreken

Je lichaam is niet gemaakt om lang stil te zitten. Dit zet druk op gewrichten, met name in gewrichtskneden die geweldig en vertragen onze cardiovasculaire en fysieke fitheid met elke 30 min. en verlaagde. Sta daarom elke half uur even recht en gaapje water halen, de vaatwasser ledigen, de vaat wassen... Het helpt om het stilzitten te doorbreken vind je schermen deze fiche en bij GesondLooft.be

3. Plezier beleven

Een gezonde leefstijl is bewegen ook afgemeten op wat je lichaam goed doet. Niet te weinig maar ook niet teveel. Regelmatig de bewegingsvormen van je lichaam. Alleen is niet nodig om in conditie te verbeteren.

Zorg voor je lichaam tijdens het bewegen:
 Leer je lichaam kennen. Zoek naar een juiste dosering van je inspanning en geeft tijd voor herstel ouden. Maak tijd voor opwarming en cooling-down. Drink voldoende (water). Kies een sport die bij je lichaam past en onderbouw en voedt met stevige schoenen en aangewezen kleding.

Doel of vesting de herstellende act:
 Je raakt buiten adem, hijgt, je zweet overmatig, ervaren duizeligheid of missen in de zij, je ervaren hinder of pijn in een spier, gewricht of knie.

Tips

- Beweging om het halfuur even licht intensiteit en goed ritme per dag maar meer bewegen elke week ongeveer 150 min, matig intensiteit of minstens 75 min, hoog intensiteit.
- Begint aan een hoge intensiteit. Bouw eerst de frequentie (herstellende) op en verhoog pas daarna geleidelijk de intensiteit.
- Activeren van matig intensiteit zijn gemakkelijk en te houden dat hoog intense activiteiten. Beide zijn evenwaardig. Kies dus gerust wat best bij je past.
- Doel 2 tot 3 keer per week kracht- en stretchoefeningen, beweging de waarde van 150 min. om gezond te blijven. Vanaf 60 jaar combineer je dit met 3x per week evenwichtige, coördinatie- of langzaam oefeningen.
- Slapen helpt met het verbeteren van de slaapkwaliteit. Voldoende slaap is het belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Slaap in daarom een belangrijke onderdeel van een gezonde leefstijl.
- Je kan voldoende intensiteit bewegen, maar te lang aan een stuk stilzitten. Hou dus bij.
- Je maatschappij is de herstellende periode die duurt langer om te herstellen van een als je te weinig slaapt.

Hoe kijk je naar je lichaam?

Je lichaamsbeeld bevat zowel positieve als negatieve indicaties over je eigen lichaam. Deze indicaties dragen je positieve, positieve, emotionele, negatieve en gedrags.

- Hoe wees je je lichaam?
- Wat gaaf je over je lichaam?
- Hoe denk je over je lichaam?
- Hoe getuig je je naar je lichaam toe?

Positief lichaamsbeeld

Een positief lichaamsbeeld gaat niet alleen over het uiterlijk (zijn van een positief lichaamsbeeld. Maar het gaat over de volgende componenten:

- Uiterlijk**
 Je kan je uiterlijk en eigen imperfecties aanvaarden. Je kan je lichaam beschermen tegen sociale vergelijking. Je kan focussen op wat je doet, minder op hoe je eruit ziet.
- Gezondheid**
 Je draagt zorg voor je lichaam via een gezonde leefstijl. Je gezondheid staat centraal. Indien nodig ga je naar een arts en volgt je medisch advies.
- Bewustzijn**
 Je kan de noden van je lichaam aanvaarden en gepast handelen, ook bij het nemen van een beslissing, zoals inspanning...
- Plezier**
 Je ervaart wat je doet als plezierig en niet als een verplichting of een last die dringt op je om te doen.
- Diversiteit**
 Je kan je aanpak, gewicht, lengte,...

NIEUW

NIEUW



62

Emoties hanteren:

SLaap

Omgaan met emoties

In hoede je niet altijd 'heest' te voelen. Emoties vertellen je over wat belangrijk is voor jou. Hoe je omgaat met emoties kan je zelf. Dit is niet de duizend of twee honderd keer in je leven om te denken dat je emotioneel bent. Het is belangrijk om te weten hoe je omgaat met emoties. Dit kan je helpen om te gaan. Tips, oefeningen en recepten zijn er voor.

Begrijpen wat je voelt

Dit is de eerste stap om te weten. Dit kan je helpen om te weten hoe je omgaat met emoties. Dit kan je helpen om te weten hoe je omgaat met emoties. Dit kan je helpen om te weten hoe je omgaat met emoties.

- 1. **Gevoelens** - Wat heb ik nu?
- 2. **Gevoelens** - Hoe voel ik me nu?
- 3. **Gevoelens** - Wat heb ik nu nodig?
- 4. **Gevoelens** - Wat heb ik nu nodig?



Gebruik maken van je emoties

Emoties zijn niet alleen negatief. Ze kunnen ook positief zijn. Het is belangrijk om te weten hoe je omgaat met emoties. Dit kan je helpen om te weten hoe je omgaat met emoties. Dit kan je helpen om te weten hoe je omgaat met emoties.

- 1. **Zeg STOP** - Zeg STOP tegen jezelf.
- 2. **Observeer je emotie** - Wat voel ik nu? Hoe voel ik nu?
- 3. **Besluit je emotie** - Wat wil ik nu? Wat heb ik nu nodig?

Emoties zijn niet alleen negatief. Ze kunnen ook positief zijn. Het is belangrijk om te weten hoe je omgaat met emoties. Dit kan je helpen om te weten hoe je omgaat met emoties. Dit kan je helpen om te weten hoe je omgaat met emoties.



Slaap

Als fundament voor een gezonde leefstijl

Wat is slaap?

Slaap is een rust- en herstellend proces. Het is belangrijk om te weten hoe je omgaat met emoties. Dit kan je helpen om te weten hoe je omgaat met emoties. Dit kan je helpen om te weten hoe je omgaat met emoties.



10 tips voor voldoende slaap

- 1. **Ontspan** voordat je gaat slapen. Maak een lijst met dingen die je wilt doen voor je gaat slapen.
- 2. **Versier** je slaapkamer. Maak het comfortabel en rustgevend.
- 3. **Maak** een slaapritueel. Dit kan je helpen om te weten hoe je omgaat met emoties.
- 4. **Vermijd** cafeïne en alcohol vóór het slapen.
- 5. **Maak** je slaapkamer af. Het moet donker en koel zijn.
- 6. **Neem** een warm bad voor je gaat slapen.
- 7. **Neem** een korte wandeling vóór het slapen.
- 8. **Neem** een korte pauze vóór het slapen.
- 9. **Neem** een korte pauze vóór het slapen.
- 10. **Neem** een korte pauze vóór het slapen.



4. Ongerustheid bespreken



Een kind dat niet goed eet...

... dat geeft onmacht !

Zowel aan jou als ouder

Als aan je gezin

Reacties op onmacht :

- negeren
- kwaad worden
- betuttelen



65

Je eigen reacties opvangen: Wat doet de eetstoornis met jou als ouder & met je gezin?

Een kind met signalen van eetproblemen geeft ...

- Verwarring
- Schuldgevoelens
- Boosheid
- Angst

→ Bekijk hoe je kind reageert op jouw reacties en pas ze eventueel aan...

→ Praat over wat het met je doet met goede steunfiguren



66

Als eten thuis beladen wordt...

- Zelf ouder blijven, niet de therapeut of controleur worden
- Vaste maaltijdmomenten, liefst samen als gezin
- Ontspannend moment nastreven ipv moment van feedback aan tafel
- Gezellige familiemomenten voorzien buiten de tafelsituaties
- Contact houden met de andere kids en je partner
- Basishouding tov je kind: geloof, hoop en liefde
- Schakel hulp in ... voor jezelf of voor je kind of beiden 😊



67

Thuis motiveren naar hulp

- Bezorgdheid tonen : probleem bespreekbaar en concreet, geen interpretaties of diagnoses
- Respect tonen : probleem is maar een deeltje van het kind dat zijn weg aan het zoeken is
- Aan tafel niet over eten praten, erbuiten slechts voorzichtig
- Ernstig nemen maar niet dramatiseren
- Durf zelf steun opzoeken voor jou als ouder



68

Tips voor ouders voor verder

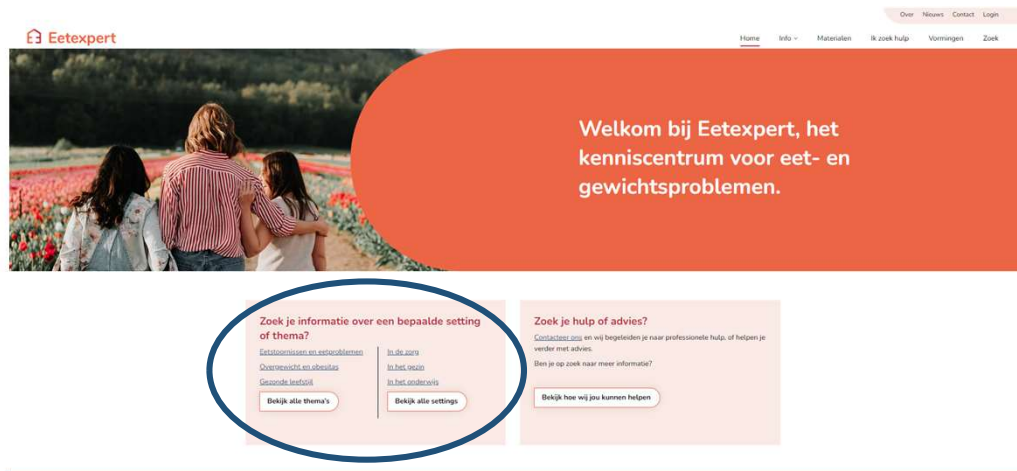
- Probeer niet altijd te praten over 'het probleem'
- 'Vraag naar handleiding' Vraag hoe je kan helpen
- 'Ga niet binnen zonder kloppen' : Wacht een geschikt moment af om te spreken over moeilijke dingen
- Help je kind zijn emoties te reguleren
- 'Golfbreker zijn' Help elkaar als ouders om rustig te blijven
- 'Bouw wat reserve op' Doe iets voor jezelf/partner (C)
- Informeer je eigen steunwerk, en ventileer af en toe bij hen..

Nieuwe inzichten rond eten en eetgedrag/ Groei ?



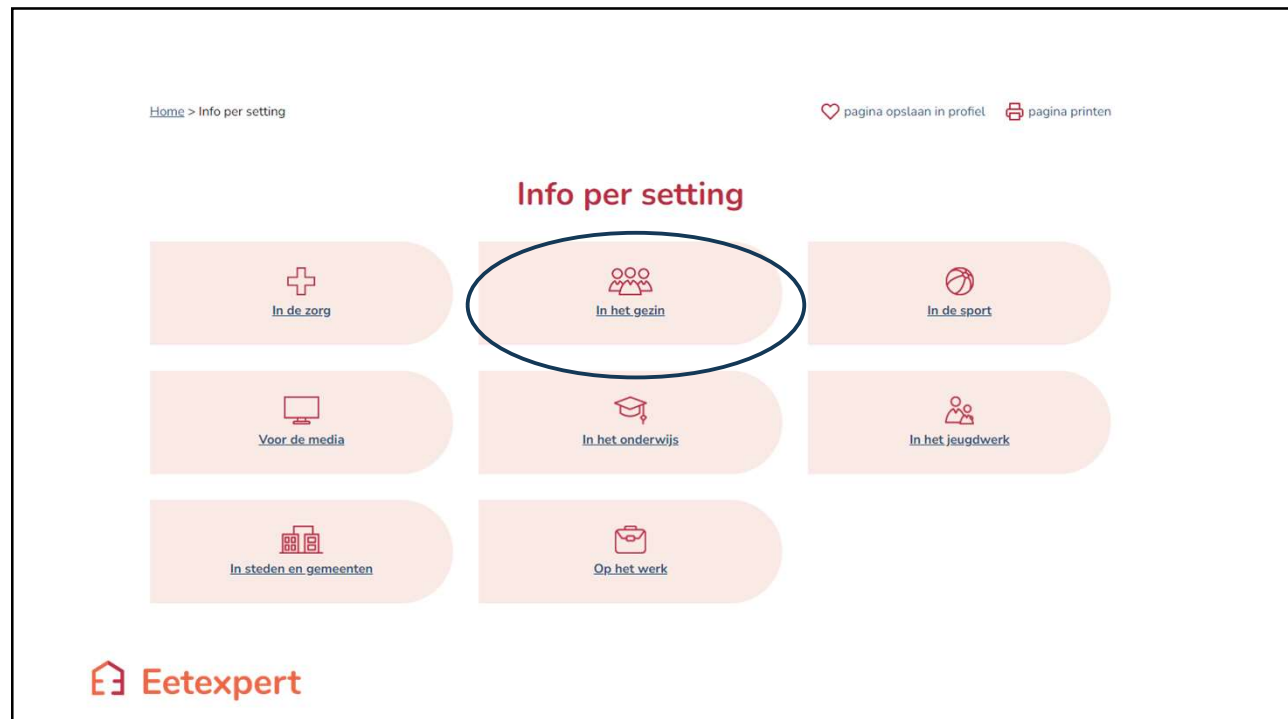
Onze vernieuwde website!

Homepagina



 Eetexpert

71



72

Groei ondersteunen voor ouders

Eetexpert.be/naasten

Toolkit voor ouders :

Online informatie voor ouders met praktische tools om het herstelproces van je kind te begeleiden



'Mama, ben ik te dik ?' Lannoo 05/2023











Oudertrainingen: 3 avonden voor ouders




73

[Home](#) > Info per thema ♥ pagina opslaan in profiel 🖨 pagina printen

Info per thema

 Eetstoornissen en eetproblemen	 Gewichtsproblemen	 Gezonde leefstijl
 Communicatie & Stigma	 Specifieke noden	 Motivatie
 Eetgedrag in ontwikkeling	 Preventie	 Cijfers
 Zorgorganisatie		



74

Info per thema: een voorbeeldje

Info per thema

- Eetgedrag in ontwikkeling
- Eetproblemen
- Voedingstherapie
- Communicatie & Stress
- Beleidsvoorstellen
- Netwerken
- Eetgedrag in ontwikkeling
- Preventie
- Clubs
- Zinnemaken

Eetgedrag in ontwikkeling

Eetgedrag in de context van een ruimer groeiverhaal

Inhoud van deze pagina
 Eetgedrag in de context van een ruimer groeiverhaal.
 Eetvaardigheden: wat is competent eetgedrag? ->
 Normale ontwikkeling van eetgedrag: de groeiwijze
 De biologie van eetgedrag ->
 Materialen over eetgedrag in ontwikkeling ->
 Vraag en antwoord
 Hulpzjn ->

Tijdens de adolescentie maken jongeren diverse vormen van groei door. Er is de fysieke groei, gekenmerkt door een stevige groei. Er is ook de sociale groei waarbij ze zich plaatsen tussen van hun ouders en aansluiting zoeken bij leeftijdgenoten. Ze maken ook een psychologische groei door met de ontwikkeling van een eigenwaarde, zelfbeeld en identiteit en tenslotte is er de emotionele groei waarbij ze leren omgaan met nieuwe en intense emoties.

Fysieke groei
 Tot aan de leeftijd van 10 tot 15 jaar bereiken de meeste jongeren een optimale groeihoogte. Deze

75

Materialen & tools

Materialen en tools

ZOEKEN
 Zoeken in materialen en tools.

Soort filter

Soort

- Informatie (8/7)
- Steunpunten (2/2)

Meer soorten

Setting

- In de zorg (7/1)
- Huisarts (5/4)
- Psycholoog en orthopedagoog (9/3)
- Huisarts (5/3)
- CLB (2/7)
- Psychiater (18/8)
- Versliefkundige (1/7)
- Kinderarts (5/0)
- Kinderpsycholoog (5/5)
- Multidisciplinair (4/3)

SORTEER OP: A-Z

Boekenbank
 Bij Eetexpert verzamelen we geschikte foto's die je vrij kan gebruiken in je werk.
 Materialen en tools

Book 'Ben ik te dik, mama?'
 Help je tiener groeien naar een positief lichaamsbeeld en eetgedrag.
 Take - 48 KB

Book 'Groeiwijze'
 Boekje rond smaakontwikkeling en eetgedrag.
 Take - 2.1 MB

76

Vragen?

Hartelijk dank voor uw aandacht!

Contact

an.vandeputte@eetexpert.be

www.eetexpert.be

