

Stress aan tafel door kieskeurige eters? Tips van een expert

Door REDACTIE LIFESTYLE
04 aug. 2022 in CULINAIR



Lees voor

Gezellig en zonder gedoe met het hele gezin aan tafel: het klinkt zo romantisch. Maar menig ouder weet dat het lang niet altijd even ontspannen is, zeker niet als de kleintjes kieskeurige eters zijn. Hoe maak je van een familiediner toch een feestje?



© 123RF

Maar liefst 96 procent van de ouders vindt het belangrijk om elke avond met het kind (of met de kinderen) samen te eten, zo blijkt uit een onderzoek van Deliveroo onder 1.031 Nederlanders van 25 jaar en ouder met jonge kinderen (leeftijd jongste kind 12 jaar of jonger). Dit brengt wel de nodige kopzorgen met zich mee. Zo geeft een op de drie ondervraagden toe dat ze vaak terugvallen op dezelfde gerechten omdat dat hun kinderen moeilijke eters zijn. Een vast repertoire van zo'n zeven gerechten is dan ook gemiddeld.

Levensmiddelentechnoloog en gewichtsconsulent Michelle van Roost van Voedingsjungle heeft tips om stress te voorkomen. “Gezellig samen eten, gaat vooral om verwachtingsmanagement. Weet je kind wat jij van hem verwacht en waar hij aan toe is, dan ben je goed op weg. Maar ook wat jouw verwachtingen betreft: choose your battles, en leg die lat niet te hoog”, zegt zij. „Laat die maaltijd ook niet te lang duren: twintig tot dertig minuten is voor de meeste kinderen al lang genoeg.”

Van Roost stelt bovendien dat het juist belangrijk is om af en toe 'nieuwe' gerechten op tafel te zetten. „Nieuwe gerechten proberen, met andere groente of bereidingswijzen helpt kinderen juist om meer smaken te leren lusten.”

Tablet

Veel kleintjes vinden het lastig om rustig aan tafel te blijven zitten. Een kwart van de ouders zorgt dan ook regelmatig voor afleiding tijdens het avondeten, zoals een tablet of telefoon. Een makkelijke oplossing, maar niet de beste, als we Van Roost moeten geloven. “Eet je aan tafel zonder die afleiding, dan leert je kind eten met aandacht en kan hij beter voelen wanneer hij genoeg heeft gehad. Maak van het eten zelf een spelletje en besteed aandacht aan elkaar.”