

## Geen paniek, lastig eten hoort erbij



**Kinderen op een kinderdagverblijf nuttigen een maaltijd.**

Foto Marcel van den Bergh / de Volkskrant

**De helft van de peuters is enige tijd een lastige eter. Veel ouders zetten hun kroost onder druk om hen toch dat bord groente te laten eten. Niet slim, blijkt uit nieuw onderzoek, 'straf en omkoping werken averechts'.**

MARGREET VERMEULEN

U kent ze wel. Peuters die liever met de worteltjes op hun bord spelen dan ze op te eten. Kleuters die na drie hapjes vol zitten. Om nog maar te zwijgen over kinderen van het type: wat de boer niet kent... De wetenschap heeft goed nieuws. Een tijdje de moeilijke eter uithangen, hoort bij de normale ontwikkeling van het kind. Dat blijkt uit onderzoek van Sebastian Cardona Cano die vorige week promoveerde aan de Erasmus Universiteit. Cardona Cano werkt als psychiater bij Lucertis kinderen jeugdpsychiatrie, onderdeel van de Parnassia Groep.

**Waarom doet u onderzoek naar iets dat geen ernstig probleem lijkt?**

'Medisch gezien is het geen ernstig probleem. Maar een kwart van de ouders heeft er flink last van. Ze gaan ermee naar de dokter en krijgen daar geen antwoorden. Ze willen dat hun kind zo gevarieerd en gezond mogelijk eet, maar weten niet hoe. En dan krijg je voedingspraktijken die averechts werken zoals straffen of omkoping:

als je de groente niet opeet, krijg je geen toetje. Of het kind net zo lang laten zitten tot het bord leeg is.'

**Waarom werken die tactieken averechts?**

'Omkoping werkt maar een of twee keer. Een kind dat eindeloos aan tafel moet blijven zitten, krijgt een aversie tegen eten. Er ontstaat strijd waardoor de sfeer aan tafel verslechtert en de verhouding tussen ouder en kind verstoord raakt. Grote kans dat die lastige eter nóg lastiger wordt. Het is belangrijk dat ouders niet al te gespannen raken. Een tijdje lastig eten betekent niet dat het kind meteen gebrek heeft aan bouwstoffen of vitamines. Dat is slechts bij een klein aantal van die lastige eters het geval.'

**U schrijft dat de helft van de kinderen tot 6 jaar - voor lange of korte tijd - een lastige eter is. En dat het op 6-jarige leeftijd vrijwel altijd voorbij is.**

'Ja, dat blijkt uit gegevens van ruim zeventuizend kinderen die deel uitmaken van het grote Generation R onderzoek in Rotterdam. Slechts 4 procent van de lastige eters kampt gedurende hun hele vroege jeugd met voedingsproblemen. Voorheen was het lastig daar duidelijke uitspraken over te doen omdat er weinig studies naar zijn. Iedereen gebruikt zijn eigen terminologie. De term moeilijke eters raakt steeds meer ingeburgerd.'

**Wat lusten veel kinderen niet?**

'Groente staat met stip op één. Daarna komen volkoren brood en vlees. Het gaat niet alleen om de smaak, maar ook hoe het eruit ziet en de textuur. De een gruwelt van knapperig eten als sla. De ander haat glibberig voedsel, zoals

champignons. Kinderen hoeven trouwens niet alles te lusten. Dat doen volwassenen ook niet. Maar voordat iets op de nee-lijst komt, moet je het wel een keer of vijftien aanbieden. In hele kleine hapjes, tussendoor, speels. Britse psychologen met expertise in voedingsproblemen en -stoornissen hebben dat grondig onderzocht.'

Eerstgeborenen zijn vaker lastige eters dan de kinderen later in de rij.

'Ja. Als je oudere broertjes of zusjes ziet eten, werkt dat stimulerend, denken wij. Waarschijnlijk zijn de ouders ook ontspannener, want die weten inmiddels dat het een fase is. De beruchtste fase is tussen één en twee jaar. Zodra kinderen mobieler worden, gaan ze minder eten. De evolutie lijkt hier een rol te spelen. Kinderen die een groter terrein gaan verkennen, in een periode dat ze nog alles in de mond stoppen, worden kieskeuriger. Zo voorkom je dat je vergiftigd wordt.'