

Folder - Module voor kritische eters – najaar 2019

Is je kind een kritische eter?

Met een resoluut gebaar duwt je kind het bord dat je voor hem neer zet, weg. Met een boze uitdrukking op zijn gezicht draait hij zijn hoofd weg; zijn mond stijf dichtgeknepen. “Hij leeft op witte boterhammen met chocopasta, dat kan toch niet gezond zijn?” “Door ‘zijn drukke hoofd’ vergeet hij te eten, hij doet het niet met opzet. Je wordt er soms wanhopig van, want wát je ook probeert: hij lust haast niks. Met zo’n kritische eter begin je je zo onderhand toch een beetje zorgen te maken.

Een mogelijk gevolg kan zijn dat je kind in zijn eigen fuik belandt. Zijn voedingspatroon wordt smaller en hij kan er niet zomaar meer uitkomen. Eenzijdige voeding zorgt voor voedingsstoffentekort. Mogelijke gevolgen hiervan zijn dat je kind weinig energie heeft, zijn gedragsproblemen toenemen, er een groeiachterstand ontstaat, of juist overgewicht bij het overeten.

Als je niets doet kom je steeds vaster te zitten, en raak je op een gegeven moment verstrikt. Als je wel wat probeert, moet je veel moeite doen, tegen de stroom ingaan. Dit kan in het gezin veel zorgen, maar ook stress en spanningen geven

Hoe zorg je ervoor dat je kind een gevarieerder leert eten en een makkelijke eter wordt?

Eten is voor veel kinderen een complexe aangelegenheid. Kinderen die van jongs af aan alles leren proeven, eten later vaak gevarieerder en gezonder. Dit lijkt vanzelfsprekend maar is in de praktijk niet altijd even makkelijk. Sommige kinderen vinden het moeilijk om nieuwe dingen te leren proeven.

Hoe is het om iets wat je niet kent, te proeven? Welke zintuigelijke gevoeligheden hebben daar invloed op? Hoe is de eetsituatie? Wat zijn de kansen en kwetsbaarheden bij jouw kind? Hoe kan de strijd rond het eten losgelaten worden en er op een positieve manier gestart worden met het leren ontdekken van eten?

Op deze vragen krijg je antwoord tijdens de module kritische eters. Daarnaast ga je dit samen met jouw kind in de groeps-workshop ervaren. Je maakt hierdoor op een ‘nieuwe’ manier kennis met voeding.

Je krijgt tips mee om thuis met je kind op een speelse manier thuis in kleine stapjes aan de slag te gaan om meer plezier in het eten te krijgen.

Het programma

Praktijk Kerngezond en Praktijk Zij aan Zij bieden vanaf september 2019 de module Kritische

eters aan. De locatie is Velp. Deze module bestaat uit 3 (individuele) oudergesprekken en 1 groeps-workshop met ouder(s) en kind.

Hierin zullen we de volgende onderwerpen bespreken:

- Proces van sensorische informatieverwerking relateren aan voeding en voedingsproblemen.
- Eet en drinksituatie analyseren
- Hoe om te gaan met lastige situaties aan tafel rondom het eetgedrag?
- Hoe houd je het gezellig aan tafel en hoe ga je om met strijd?
- Wat zijn de kwetsbaarheden en kansen van jouw kind en hoe kan je er verder thuis mee aan de slag?

Voor meer informatie of aanmelding neem contact op met:

Praktijk Kerngezond:
www.praktijk-KernGezond.nl;
tel: 06 – 1365 2944;
info@praktijk-KernGezond.nl

of

Praktijk Zij aan Zij, locatie Velp
www.zijaanzij.info
tel. 026 – 3792376
Contact @zijaanzij.info

Deze module is een samenwerking tussen Praktijk Kerngezond en Praktijk Zij aan Zij.