



Complexiteit van peuter-eetproblemen Buiten je eigen spreekkamer kijken.

Lindsey Douven-Langenhof & Maaske Treurniet



Even voorstellen

Kinderdiëtist +10 jaar, praktijkhouder

Mama van 2

VoedingsWijs
— kinderdiëtist en eet-coach

18 jaar preverbaal logopedist, praktijkhouder

Mama van 4

volmondig
logopedist

En jullie?

Werk je al met deze doelgroep?

Ja = steek je hand op

VoedingsWijs
— kinderdiëtist en eet-coach

volmondig
logopedist

Inhoud

- Hoe verloopt de eetontwikkeling?
 - Welke problemen kunnen ontstaan?
 - Rondom de geboorte
 - Oraal-motorische of anatomische problemen
 - Aanbod past niet bij de mogelijkheden
 - Valkuilen in inname
- Normale eetproblemen
 - Ontwikkeling autonomie
 - Neofobie
- Eetproblemen op peuterleeftijd
 - Oraal-motorische problemen
 - Angst voor het doorslikken van eten
 - Gevolgen
- Adviezen voor de behandeling
 - Diagnostiek
 - Selectieve eters vs. probleemers
 - Advisering en begeleiding
- Interactie/vragen

Hoe verloopt de eetontwikkeling?

- Start met zuigen
- Oefenhapjes
- Belangrijkste fase 8-11 maanden
- Positieve ervaringen
- Op tijd structuren ervaren
- Smaken ervaren
- Samen eten

Welke problemen kunnen ontstaan?

- Rondom de geboorte
- Oraal-motorische of anatomische problemen

Rondom de geboorte

Oraal-motorische of anatomische problemen

Oraal-motorische of anatomische problemen



Aanbod past niet bij mogelijkheden

Valkuilen in inname

- Mismatch tussen behoefte en aanbod:
 - > Te veel melkvoedingen
 - > Te veel tussendoortjes / onvoldoende honger momenten
 - > Te veel drinken (sap)

*"Alles waardoor een kind niet
onbezorgd kan eten of een ouder niet
onbezorgd eten kan aanbieden"*

Normale eetproblemen

Minder snel groeien / lagere behoefte

- Groeisnelheid neemt af na 1 jaar.
- Nog steeds een relatief hoge behoefte maar minder
- Behoeftte aan voeding rijk aan: koolhydraten, vet, ijzer en calcium



Ontwikkeling autonomie

Neofobie



VoedingsWijs
 ■■ kinderdienst en eet-coach



Selectieve eters vs. problemeeters



PICKY EATERS VERSUS PROBLEM FEEDERS

Decreased range or variety of foods; typically less than 20 or more foods in their Food Range	Restricted range or variety of foods; usually eats less than 20 foods
Foods lost due to "burn out" from Food Juggling are usually eaten again after a 2-week break	Foods lost due to "burn out" from Food Juggling are not eaten again after a break, resulting in a further decrease in the # of foods eaten
Eats at least one food from most all nutrition or texture groups (e.g. purees, Meltable foods, proteins, fruits)	Refuses entire categories of food textures or nutrition groups (e.g. soft cubes, meats, vegetables, Hard Mechanicals)
Can tolerate new foods on their plate; usually able to touch or taste food (even if reluctantly)	Cries, screams, tantrums, "falls apart" when new foods are presented; complete refusal
Frequently eats a different set of foods at a meal than other family members; typically eats at the same time and at the same table as other family members	Almost always eats a different set of foods than their family; often eats at a different time or at a different place than other family members
Sometimes reported by parent as a "picky eater" at well-child check-ups	Persistently reported by parents to be a "picky eater" at multiple well-child check-ups
Learns to eat new foods in 20 to 25 steps on a Steps to Eating Hierarchy	Requires more than 25 steps to learn to eat new foods
PICKY EATERS	PROBLEM FEEDERS

Bron: <https://sosapproachtofeeding.com/wp-content/uploads/2024/02/Picky-Eaters-vs-Problem-Feeders-color.pdf>



Oraal-motorische/sensorische problemen

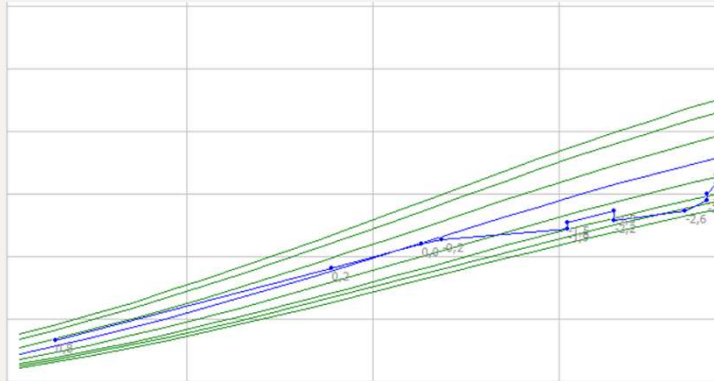
- Motorische vaardigheden van drinken en eten
 - Bijvoorbeeld: leren drinken uit een beker, kauwen
- Sensorische informatieverwerkingsproblematiek
 - Smaak, visueel, tactiel, auditief

Angst / negatieve ervaringen

"Vertrouwen is weten met je hart"

Gevolgen

- Afbuigende gewicht en/of lengte curve
- Tekorten in de voeding



Gevolgen

- Schade ouder – kind relatie
- Stress en strijd
- Angst

Resultaat: Er wordt steeds minder gegeten

Gevolgen

- Engel-Hoek, L. van den & Hulst, K. van (2021). Motorisch leren in de ontwikkeling van eten en drinken, betekenis voor de logopedische behandeling. Logopedie, 46-48.

Adviezen voor de behandeling

- Breng eerst het 'probleem' goed in kaart
- Anamnese: incl. beïnvloedende factoren ? eetdagboekje, video's, communicatie bespreken, wat is er al gedaan?
- Sluit onderliggende oorzaken uit (denk aan KNO problemen, reflux, allergie, ziekte, ontwikkelingsachterstand)
- Ga niet te snel adviezen geven
- Betrek ouders in de begeleiding; adviseer niet alleen maar los het SAMEN op.

Adviezen voor de behandeling

- Interactie en pedagogische situatie (Video's!)
- Help ouders de juiste manier van communiceren te vinden met behoud autonomie kind voorop.

Doel: positieve eetervaringen – geen strijd

Kernboodschap:

Kind bepaalt wat en hoeveel hij eet — ouder bepaalt wat, waar en wanneer er gegeten wordt.

Vermijden

- Geen druk of beloning (“Nog drie hapjes, dan krijg je toetje”)
- Geen negatieve labels (“Je bent een slechte eter”)
- Niet vergelijken met broers/zussen
- Vermijd onderhandelingen of dreigementen

Adviezen voor de behandeling

Stappen in het eten



Adviezen voor de behandeling

- Is er wel sprake van een eetprobleem?
- Breng inname in beeld, verdeel inname over voedselgroepen:
Zuivel, groenten / fruit, vlees/vis/vervangers, koolhydraten / granen.
- Is er schade voor groei en ontwikkeling als je ' niets ' doet?
- Kan je ouders geruststellen en helpen het 'probleem' thuis verder aan te pakken?
- Geef ouders de juiste 'woorden', communicatie aan tafel.

Adviezen voor de behandeling

Samenwerking:

"Alleen ga je sneller, maar samen kom je verder."

www.kinderzorgnijmegen.nl

Adviezen voor de behandeling

Behandeling bij sensorische eetproblemen

Adviezen voor de behandeling

Behandeling bij
sensorische
eetproblemen

Interactie/vragen

Stelling 1:

*"15x proeven vermindert het weigeren
van een bepaald voedingsmiddel of
smaak"*

Stelling 2:

"De sfeer aan tafel is belangrijker dan de voedingsstoffen die er naar binnen gaan"

Stelling 3:

"Adviezen over structuur en regels werken alleen als de ouder eerst gezien is in zijn frustratie en stress"

Bronnen

- Demeyer, R. (2025). Moeilijke eters bestaan niet: Praktische adviezen om de strijd aan tafel te beëindigen. Lannoo.
- Engel-Hoek, L. van den & Hulst, K. van (2021). Motorisch leren in de ontwikkeling van eten en drinken, betekenis voor de logopedische behandeling. Logopedie, 46-48.
- Hofman, E. (2006). *Kleine eters: Peuters en kleuters met eetproblemen*. Boom.
- Lanting, C. I., Heerdink-Obenhuijsen, H. L. L., Schuit-van Raamsdonk, E. M. M., Hofman-van den Hoogen, E. M. M., Leeuwenburg-Grijseels, E. H., Broerse, A., Kamphuis, M., Smeets, A. J. P. G., & van Drongelen, K. I. (2017). *JGZ-richtlijn: Voeding en eetgedrag (0-23 jaar)*. Utrecht/Leiden: Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ) / TNO.
- Toomey, K. (2010). Picky eaters versus problem feeders. Geraadpleegd via <https://www.feedingmatters.org/wp-content/uploads/2019/03/pickyeters-vs-problem-feeders.pdf>