

Recensies hulpmiddelen om kinderen beter-, meer- of veelzijdiger te laten eten

12-2017

Het ontstaan van ondervoeding bij kinderen kan verschillende oorzaken hebben. Naast somatische problematiek kan ondervoeding ook het gevolg zijn van het niet (voldoende) willen eten. Er zijn verschillende hulpmiddelen op de markt die kunnen helpen om kinderen die niet voldoende (willen) eten beter-, meer- of veelzijdiger te laten eten. Leden van de sectie kinderen hadden ervaring met- of waren nieuwsgierig naar enkele van deze hulpmiddelen en hebben daar een recensie over geschreven gericht op professionals. Via de knop 'recensies' rechts in beeld kunt u deze recensies lezen. Voor meer (publieks)informatie over niet-somatische oorzaken van eetproblemen (bij peuters) klik [hier](#). Voor de 'Richtlijn signalering van somatische oorzaken van afwijkend voedingsgedrag bij kinderen' klik [hier](#).

Inhoudsopgave

(Kook)boeken:

1. **Nooit meer eten door een slangetje** - kleurrijk prentenboek over het behandelproces van (chronische) voedselweigering bij kinderen. Pag. 3
Bapke van Kessel-Arends, 2017
2. **Kids Gezonde Voeding Gids** Pag. 3
Rocio Pol Esteban, 2015
3. **Keet Smakelijk**
Keet Smakelijk – Peuter Soepboek
Chef het samen met tomaat Pag. 4
Laura Emmelkamp & Scato van Opstall (2009, 2015, 2016)

Spellen en borden:

1. **Mangigi – “Eetspel voor een gezellig maaltijd”** (spel) Pag. 6
Vanaf 3+
2. **De reis van 5 – “Breng gezelligheid terug aan tafel”** (spel) Pag. 6
Voor kinderen van 4 tot 11 jaar
3. **Dinner Winner** (bord) Pag. 7
Vanaf 3+-
4. **Foodface** (bord) Pag. 8
Vanaf 3+

(Kook)boeken

1. **Nooit meer eten door een slangetje** - kleurrijk prentenboek over het behandelproces van (chronische) voedselweigering bij kinderen.
Bapke van Kessel-Arends, 2017, € 17.99



Wie heeft het geschreven met welk doel?

De auteur van dit prentenboek is een moeder van drie kinderen waarvan de jongste dochter Lot (chronische) voedselweigering heeft overwonnen door behandeling in 'eetschool' SeysCentra in Malden. Het boek heeft een educatief doel.

Toelichting op het boek

In het boek wordt de lezer op speelse wijze meegenomen langs de weg die (het gezin van) Lot afgelegd heeft vanaf het ontstaan van het eetprobleem als Lot 3 weken oud is tot de overwinning van het eetprobleem als Lot bijna 3 jaar is. Het boek bevat ruimte om eigen ervaringen met voedselweigering vast te leggen en een verklarende woordenlijst waar woorden als 'diëtist', 'neussonde' en 'mick-key button' op kinderniveau worden uitgelegd.

Wat vindt de Stuurgroep Ondervoeding ervan?

Het boek kan steun bieden aan gezinnen in vergelijkbare situaties doordat het de problemen en emoties die eetproblematiek tot gevolg kan hebben erkent. Verder kan het goed gebruikt worden als voorleesboek voor kinderen die zich zouden kunnen identificeren met Lot. Ook is het boek geschikt om te laten lezen aan anderen in de omgeving van een kind met (chronische) voedselweigering om meer begrip te krijgen voor het probleem. Op de website van LOT-genootjes zijn overigens kleurplaten te downloaden met afbeeldingen van kinderen met een sonde.

2. **Kids Gezonde Voeding Gids**

Rocio Pol Esteban, 2015, € 19,95



Wie heeft het geschreven met welk doel?

De auteur is voedingsassistent met een passie voor voeding. Beoogd doel van de gids is om ouders en kinderen meer inzicht te geven in het belang van een gezond eetpatroon en de stap naar een gezond eetpatroon makkelijker te maken.

Toelichting op het boek

De 'Kids gezonde voeding gids' wordt geleverd samen met een sticker-poster (A4) en 800 stickers maar zijn twee op zichzelf staande producten. De poster en de stickers horen bij de '10x proeven methode': als een kind een product geproefd heeft mag het een sticker op een poster plakken. In het boekje komen in alfabetische volgorde 75 typen groenten en fruit aan bod, volgens de auteur de 'meest gebruikte producten'. Per pagina zie je een foto van het product in kwestie, hoe het groeit (aan

een boom, struik, in de grond etc.). Centraal op de pagina is een rijmpje waarin een goede eigenschap van het product wordt benadrukt. Onder het rijmpje in een klein kader enkele zinnen achtergrondinformatie voor ouders/opvoeders.

Wat vindt de Stuurgroep Ondervoeding ervan?

Het is een sympathiek idee om kinderen op speelse wijze wat te leren over het effect op je gezondheid van specifieke producten is leuk, maar de uitvoering had beter gekund. De informatie die per product gegeven wordt is erg summier en vaak met weinig diepgang. Andijvie zou laxerend zijn, maar er wordt niet uitgelegd wat de grond is voor deze claim. Bij courgette wordt gemeld dat deze veel vezels bevat en weinig calorieën, maar dat kun je bij de meeste groenten soorten melden. Ook bij enkele tips achterin het boekje kun je vraagtekens plaatsen doordat de context ontbreekt. Zo wordt de lezer geadviseerd zoveel mogelijk biologische producten te kopen zonder dat wordt uitgelegd waarom dit geadviseerd wordt.

Wat betreft de 10x proeven methode: stickers zijn voor de meeste kinderen een prima motivatie iets te doen of te proeven. Een uitleg van de methode, of tips hoe deze toe passen, komt niet terug in het boekje waardoor er geen aansluiting is tussen het boekje en de stickers.

Het is te merken dat de auteur een passie heeft voor voeding. Kinderen zullen zich er niet aan storen dat rijmpjes soms niet soepel lopen. Een boekje als dit zal hun interesse kunnen wekken om meer te weten te komen over voeding. Echter, dat het inhoudelijk soms achterblijft, dat niet wordt toegelicht hoe 'gezonde voeding' gedefinieerd wordt én een bronvermelding ontbreekt zijn wel punten van aandacht.

3. **Keet Smakelijk** (2009); € 19,50;
Keet Smakelijk – Peuter Soepboek (2015); € 9,95;
Chef het samen met tomaat (2016); € 14,95
 Laura Emmelkamp & Scato van Opstall



Wie heeft het geschreven met welk doel?

Keet Smakelijk is een platform dat ernaar streeft om gezinnen op een leuke manier meer groenten te laten eten. Strijd met de eigen kinderen over het eten is voor de auteurs aanleiding geweest voor het schrijven van het eerste kookboek / opzetten van het platform. Inmiddels hebben zij drie kookboeken uitgebracht.

Toelichting op de boeken

Het betreft drie kookboeken waarin 'groenten' centraal staan. De auteurs hechten aan het gebruik van verse (biologische) producten van het seizoen en 'lol aan tafel'. Twee kookboeken zijn gericht op kinderen ('Keet Smakelijk' en 'Chef het samen met tomaat') en één is gericht op volwassenen ('Keet Smakelijk-peuter soepboek')

Wat vindt de Stuurgroep Ondervoeding ervan?

Keet Smakelijk maakt prachtig vormgegeven boeken met aantrekkelijke recepten en down-to-earth achtergrondinformatie gemaakt door twee ouders met fantasie en gevoel voor humor.

Het boek 'Keet Smakelijk' is een schitterend hardcover boek waarin kinderen verleid worden tot het maken/eten van gerechten waarin groenten de hoofdrol spelen. Elk recept heeft een pakkende verhaaltje waarin het recept wordt ingeleid waardoor het gerecht gaat 'leven'. Door speelse namen zoals 'Broodje brandgevaar' (tosti) en 'Haabaai' (ovenshotel met aardappel, tomaat en vis) worden de gerechten interessant gemaakt. De prachtige foto's bij de recepten maken het geheel af. In de inleiding van het boek, de achtergrondinformatie en de tips over hoe kinderen aan het eten te krijgen richten de auteurs zich tot de ouders/opvoeders. Bij de instructies over hoe een gerecht bereid moet worden, zijn naar het kind (cq. de kok) gericht.

Het 'Keet smakelijk-peuter soepboek' is een paperback met 7 soeprecepten met soms verrassende combinaties zoals druivensap met kokosmelk of peer met pastinaak. Ook worden enkele recepten voor bijgerechten gegeven. Tussen de recepten door wordt achtergrondinformatie gegeven over bijvoorbeeld zout, etiketten lezen, tussendoortjes en smaak. Ook zijn kleurplaten toegevoegd die passend bij de naam van het recept. Net als bij 'Keet Smakelijk' worden de recepten geïllustreerd met mooie speelse foto's. De recepten zijn zoutloos, met hier en daar een tip voor een 'volwassen variant' op de soep. Doordat een inhoudsopgave ontbreekt en de recepten en achtergrondinformatie door elkaar geplaatst zijn, kan het boekje wat onoverzichtelijk ogen.

'Chef het samen met tomaat' is een boek gericht op kinderen en heeft tomaten in de hoofdrol. Behalve recepten -die worden uitgebeeld in fotostripverhalen- wordt aandacht besteedt aan hoe je veilig kookt, hoe je eten moet bewaren en wordt uitgelegd hoe je je eigen tomaten kweekt. De vele foto's en heldere stap-voor-stap instructie werken uitnodigend. Het boek is in 2017 door Gourmand World Cookbook Awards uitgeroepen tot het beste kinderkookboek van de wereld.

Spellen en borden

Van eten een spel maken is voer voor discussie. Ouders/opvoeders die zonder (blijvend) succes alle trucs al hebben geprobeerd kunnen baat hebben bij onderstaande hulpmiddelen. Tegelijk kun je vanuit pedagogisch oogpunt afvragen of het wenselijk is om van eten een spel te maken. Omdat de dynamiek in elk gezin anders is, is het aan te raden per gezin te bekijken wat de grootste kans op (blijvend) succes heeft.

1. Mangigi – “Eetspel voor een gezellig maaltijd” (spel)

Vanaf 3+, € 14,50



Wie heeft het gemaakt?

De makers ontwierpen dit spel in eerste instantie vanwege hun moeilijk etende dochter. Het doel van het Mangigi-spel is het creëren van een goede sfeer aan tafel.

Hoe werkt het?

Je dekt de tafel, schept op alle borden op. De zes vakjes op het Mangigi-bord (Ø 20 cm) vul je met samples van je maaltijd. Door om de beurt aan de schijf te draaien wordt bepaald van welk onderdeel iedereen een hapje neemt (van het eigen bord). Je gaat net zolang door tot alle borden leeg zijn. Op de website van Mangigi is meer informatie over het spel te vinden, inclusief tips.

Wat vindt de Stuurgroep Ondervoeding ervan?

Voordeel van dit spel is dat van kinderen een actieve houding gevraagd wordt en zij zelf invloed hebben op wat ze eten door te mogen draaien aan de schijf. Het is een makkelijk spel met veel ruimte om de regels naar eigen inzicht aan te passen om het beoogde doel te bereiken. Verder hebben alle producten in het spel dezelfde waarde: er wordt geen nadruk gelegd op dat het ene voedingsmiddel beter/lekkerder zou zijn dan het andere. Verder is het Mangigi-bord goed te gebruiken om kinderen nieuwe smaken te laten proeven door de verschillende vakjes te vullen met producten die het kind nog niet (goed) kent.

2. De reis van 5 – “Breng gezelligheid terug aan tafel” (spel)

Voor kinderen van 4 tot 11 jaar, € 49,95



Wie heeft het gemaakt?

Het spel 'De reis van 5' is ontwikkeld door twee studenten van Avans Hogeschool in het kader van hun minor co-design aan de Hogeschool Utrecht. Aanvankelijk is het spel ontwikkeld voor kinderen met een chronische en/of langdurige ziekte die te maken krijgen met eetproblemen. Inmiddels is het spel te gebruiken voor alle kinderen (4-11 jaar) die slecht- dan wel moeilijk eten. Het Universitair

Medisch Centrum Groningen, het Wilhelmina Kinderziekenhuis en het Voedingscentrum zijn betrokken geweest bij de ontwikkeling van het spel. 'De reis van 5' is door het RIVM erkend als 'goed onderbouwde interventie' en opgenomen in de interventiedatabase van 'Gezond en Actief Leven'.

Hoe werkt het?

'De reis van 5' is een spel met het thema 'piraten' waaraan (bij voorkeur) het hele gezin aan deelneemt gedurende verschillende eetmomenten. Doel van het spel is het creëren van een prettige sfeer tijdens het eten, het stimuleren van variatie in voedingsmiddelen, het maken van gezonde keuzes en het voorkomen van strijd tijdens het eten. Er wordt aanbevolen gedurende meerdere weken minimaal 3x per week een opdracht van het spel uit te voeren. Het spel wordt geleverd in een metalen 'schatkist' en bevat een handleiding voor ouders, een handleiding voor kinderen, een piratencontract, 45 ontdekkingskaarten, 8 beloningskaarten, 25 'goudstukken', een klein schatkistje en een wereldkaart met vlaggetjes. Professionals ontvangen bij aankoop van het spel ook nog de 'handleiding voor professionals'. Er wordt gestart met het afsluiten van het piratencontract waarin staat dat alle deelnemers (c.q. piraten) beloven alle opdrachten van het spel uit te voeren. Gedurende het spel kan het kind 'goudstukken' verdienen. Op een beloningskaart wordt voorafgaand aan het spel vastgelegd bij hoeveel goudstukken het kind welke beloning krijgt. Er wordt een willekeurige schatkaart getrokken waarop de route van de ontdekkingskaarten wordt aangegeven. De opdrachten, die op de ontdekkingskaarten staan en aan voeding gerelateerd zijn, wordt uitgevoerd. Na voltooiing van een opdracht mag het kind het bijbehorende vlaggetje in de wereldkaart steken. Zo wordt de hele wereld veroverd.

Wat vindt de Stuurgroep Ondervoeding ervan?

Het spel is mooi gemaakt en ziet er professioneel uit. De instructie is even doorbijten maar dan kan het spel beginnen en blijkt dat het verassend eenvoudig is. Het piraten-thema zal de meeste kinderen tussen de 4-11 jaar aanspreken. Van de spel-leider wordt een actieve houding en positieve uitstraling gevraagd: als dit voor ouders een belemmering vormt is ondersteuning van een professional aan te raden. Verder is een zorgvuldige voorbereiding essentieel waarbij de benodigde boodschappen en materialen in huis worden gehaald. De productkeuze (vol of juist light) is eenvoudig af te stemmen op de behoefte van het kind. Er is echter weinig ruimte om in het spel extra aandacht te geven aan individuele problematiek (tenzij je zelf opdrachtkaartjes ontwikkelt). De recepten zijn leuk bedacht en doorgaans eenvoudig uit te voeren. Alle maaltijdmomenten van de dag en alle groepen uit 'De Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum zijn vertegenwoordigd in de opdrachten. Veel recepten bevatten ingrediënten met een wat zoet karakter (fruit, rozijnen, mais, pindakaas, appelstroop, doperwten, wortel, mais) wat de kans vergroot dat kinderen het zullen eten.

Het spel is goed te gebruiken als eten in het algemeen een probleem is, maar minder geschikt als de wens bestaat een specifiek probleem of afkeer van het kind te behandelen. Wel is een app in ontwikkeling om ouders meer gericht handvatten te geven bij persoonlijke problematiek.

3. Dinner Winner (bord)

Fred & Friends, vanaf 3+, € 20,-



Wie heeft het gemaakt?

Fred & Friends bestaat uit een groep ontwerpers en productontwikkelaars met de missie om leuke intrigerende en bruikbare ideeën tot leven te brengen. Doel van de 'dinner winner' is om kinderen op speelse wijze te stimuleren hun bord leeg te eten.

Hoe werkt het?

Het Dinner-Winner bord van melamine (21x30 cm) bestaat uit 9 vakjes waarvan het laatste een klein dekseltje heeft waaronder je een kleine verrassing kunt verstoppen. In elk vakje leg je een hap(je) waarna het kind door een soort van parcours af te leggen de vakjes een voor een leeg eet tot het bij de verrassing is.

Wat vindt de Stuurgroep Ondervoeding ervan?

Het bord speelt in op de nieuwsgierigheid van het kind: welk plaatje / tekstje komt te voorschijn als het bakje is leeggegeten? Maar vooral: wat is er verstopt onder het dekseltje in het laatste bakje? Het kind wordt door het bord gestimuleerd om door te eten richting het laatste bakje. Er wordt door het gebruik van dit bord goed gevisualiseerd hoe de maaltijd vordert. Wel vraagt het van (met name kleine) kinderen veel discipline om niet stiekem tussentijds al een kijkje te nemen in het verrassingsbakje. Punt van kritiek is dat de 9 bakjes wat klein zijn om een hele maaltijd in te verwerken (uitgaande van een normale portie passend bij de leeftijd van het kind). Verder is het belangrijk om goed na te denken hoe je het kind wilt belonen middels de vulling in het laatste bakje: er wordt gesuggereerd dat hier het toetje in hoort, maar je kan een kind ook belonen met een hartig extraatje dat het kind erg lekker vindt of bijvoorbeeld een sticker.

4. Foodface (bord)

Fred & Friends, vanaf 3+, € 16,-



Wie heeft het gemaakt?

Fred & Friends bestaat uit een groep ontwerpers en productontwikkelaars met de missie om leuke intrigerende en bruikbare ideeën tot leven te brengen. Doel van de 'foodface' is om interactie tussen kinderen en eten te stimuleren.

Hoe werkt het?

Het Foodface-bord van porselein bevat een tekening van een gezicht. Het idee is dat de ouder/opvoeder of het kind het gezicht kan versieren en door deze 'interactie' van het eten een leuk moment te maken.

Wat vindt de Stuurgroep Ondervoeding ervan?

Het bord nodigt vooral uit om te spelen met eten en niet zonder meer om het voedsel ook daadwerkelijk op te eten. De vraag is wat dit de ouder/opvoeder oplevert. Online wordt door consumenten veel geklaagd dat de verf waarmee het gezicht op het porselein getekend is afbladdert. De Stuurgroep Ondervoeding heeft de producent benaderd voor commentaar op deze kritiek maar geen reactie mogen ontvangen.