



Moeilijke eter

Kinderen willen soms minder eten. De oorzaak kan een ziekte of de omgeving zijn. Maak je niet boos. Laat je kind beter eten door het duidelijker en leuker te maken.

Op deze pagina

1. Wat is een moeilijke eter?
2. Oorzaken
3. Hoe laat je je kind beter eten?
4. Wat doe je als de eetproblemen blijven duren?

Wat is een moeilijke eter?

Kinderen kunnen periodes hebben waarin ze minder eten of kieskeuriger worden. Dat is moeilijk voor ouders, want die willen dat het kind genoeg eet om te kunnen groeien. De periodes waarin je kind moeilijk eet, gaan meestal vanzelf voorbij. Zolang je kind goed groeit en energie heeft, moet je je geen zorgen maken.

Oorzaken

- Koppigheidsfase: vanaf 18 maanden kan je kind koppiger worden. Dat noemen we ook de peuterpuberteit. Je kind luistert niet en wil zelf controle over de situatie. Het krijgt aandacht als het niet goed eet en zal dat daarom vaker doen.
- Geen gezellige sfeer aan tafel: als de sfeer niet leuk is, kan je kind minder zin hebben in eten.
- Ziekte: als je kind ziek is, kan het minder honger hebben. Dat is voor je kind ook moeilijk, dus vraag advies aan je arts.

Hoe laat je je kind beter eten?

Structuur

- Hou je aan vaste eetmomenten en kondig ze op tijd aan, zodat je kind zich erop kan voorbereiden.
- Eet telkens op dezelfde plek waar je kind geen afleiding heeft. Best aan tafel of in een kinderstoel.
- Geef je kind drie hoofdmaaltijden en niet te veel snacks. Anders heeft je kind minder honger wanneer het een hoofdmaaltijd krijgt. Water, fruit of rozijnen zijn beter dan een vullende snack.
- Hou je aan een tijdslimiet per maaltijd. Bijvoorbeeld 20 tot 30 minuten. Als de tijd om is, neem je het bord weg.

Duidelijke boodschappen

- Als je kind niet goed heeft gegeten, zeg er dan niets over. Anders leer je je kind dat het aandacht krijgt door slecht te eten.
- Als je kind goed heeft gegeten, mag je wel een compliment geven.
- Geef je kind geen ander eten als het de maaltijd niet wil eten. Anders beloon je het voor slecht eetgedrag.

Leuke sfeer

- Eet samen met het hele gezin, zonder afleiding. Zo leer je je kind dat eten gezellig is.
- Eet op tijd, zodat je kind niet te moe is tijdens het eten.
- Geef je kind een portie die het op kan eten. Je kan altijd eten bijgeven als je kind nog honger heeft.
- Als je kind genoeg heeft gegeten, dwing het dan niet om meer te eten. Je mag wel aanmoedigen, maar maak er geen negatieve ervaring van.
- Geef je kind regelmatig eten dat het lekker vindt. Bijvoorbeeld de favoriete groente.
- Geef zelf het goede voorbeeld door je maaltijd op te eten.
- Probeer niet negatief te reageren als je kind moeilijk eet.
- Probeer positief te blijven. Periodes waarin je kind moeilijk eet, gaan meestal vanzelf voorbij.

Wat doe je als de eetproblemen blijven duren?

Als je kind een lange tijd moeilijk eet, kan je contact opnemen met de dienst Kinder- en jeugdpsychiatrie UKJA. Sinds 1 april 2025 is UKJA officieel erkend als Referentiecentrum voor Eetstoornissen bij kinderen en jongeren tot 18 jaar. Een multidisciplinair team biedt daar zorg op maat, samen met het gezin.

 Is je kind een moeilijke eter?

Dat komt niet altijd door een eetstoornis. [Lees hier wat moeilijk eetgedrag nog kan veroorzaken en wat je eraan kan doen.](#)

Laatst bijgewerkt op 12/12/2025

Diensten

1 - 1 van 1



Dienst

Pediatrie

Kinderziekten, kindergeneeskunde

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: zas.be/ombudsdienst

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/aandoeningen/moeilijke-eter>