

Beeld/spraak

Herman RICOUR / Jozefien VAN HUFFEL

BOLLEBEEK | Waren ze volgens de legende slechts met drie, in Bollebeek bij Merchtem poseerden onlangs tien vrolijke wijzen bij de kerststal in de kerk. Eerder dan uit het oosten, kwamen ze uit omliggende straten en dorpskernen. Van daaruit sturen ze het hele jaar door geschenken uit. Geen wierook, maar degelijke informatie. Geen mirre, maar fijne foto's van alles wat in de parochiefederatie gebeurt en zinvolle woorden die goud waard zijn. Tien vrolijke wijzen, tien van de vele onschatbare medewerkers aan **KERK & leven**.



Aan tafel!



ZieZoZorgen

Lieve SWINNEN

” Het zal in veel gezinnen de voorbije feestmaand wellicht verlopen zijn zoals bij mij thuis: de keukenprins werd verwend met een kookboek. Positief gedrag dat je aanmoedigt, herhaalt zich dan ook...

De aandacht voor (feestelijk) koken en (lekker) eten is overweldigend, maar hoe gaat het er dagelijks toe? Wanneer ik ouders vraag hoe de maaltijden met hun kind verlopen, wordt er vaak gezocht. Daarom hier een pleidooi voor dat wat na het koken komt, gezellig tafelen.

Eén op de vier peuters en kleuters heeft problemen met eten. Voor jonge kinderen vormt eten immers een ideaal onderwerp om koppigheid te tonen en controle te verwerven. Met een aantal kleine ingrepen kun je echter heel wat leed voorkomen.

Eten is een sociaal gebeuren, eet daarom zoveel mogelijk samen. Reserveer zeker tijd voor het ontbijt. Je kind moet op school 'presteren' en daar heeft het energie voor nodig. Een kwartiertje vroeger opstaan, rendeert echt. Geef het goede voorbeeld. Als je zelf nooit ontbijt, zal je kind dit evenmin noodzakelijk achten. Laat de televisie uit, praat met je kinderen, overloop de dag die gaat komen (en 's avonds wat er gebeurde). Wat ontbijten betreft: vergeet je pubers niet. Zij maken een groeispuurt door en hebben dan extra's nodig. Ook voor hen is een

goede start van de dag essentieel. Zorg voor voldoende koolhydraten, zuivel (vooral voor meisjes, want in de eerste twee jaar na het begin van de menstruatie bouwen ze een maximale botcapaciteit op) en bruin brood (wie groeit, maakt spiermassa aan en dat vergt een hoop ijzer).

Bepaal vooraf de regels. Hoe vaak mogen er ontbijtgranen op tafel? Wat wordt bij of na het eten gedronken? Moet alles worden geproefd? Leg niet te veel op het bord. Strijd maken van eten, heeft geen zin. Reageer slechts op positief gedrag en neem na een kwartier het bord weg. Een kind hongert zichzelf niet uit. Eet het nu weinig, de volgende maaltijd lukt het wellicht prima, op voorwaarde dat je kind zich niet volpropt met tussendoortjes. Een slechte eter met een boek afleiden, heeft evenmin zin. Je kind moet leren dat eten bij het leven hoort.

Moet je kind alles leren eten? Los van de gezondheid – groenten en fruit zijn onmisbaar in een gezonde voeding – kun je ook hier denken aan het sociale aspect: als je kind elders te gast is, is het handig dat het gevarieerd eet. Vermijd aparte potjes, maar laat iedereen vijf dingen uitkiezen die hij/zij echt niet lust. 'Vis' is te algemeen, 'zalm' kan wel. Zijn groenten hét breekpunt? Voorzie dan twee soorten. Mogen kiezen vermindert immers de weerstand. Bouw op: vier spruitjes voor je vierjarige, zes

voor je zesjarige. Realiseer je ook dat je zeven keer iets moet proeven alvorens je aan een nieuwe smaak gewend bent. Rituelen helpen om dingen vanzelfsprekend te maken: op zondagochtend vers geperst fruitsap of aan het eind van de week het resterende fruit in een fruitsla verwerken. Heb je lastige eters, maak dan geen ingewikkelde en tijdrovende maaltijden klaar. Je geraakt alleen maar gefrustreerd als er dan niet gegeten wordt.

Je kind worstelt met de korst van z'n boterham? Begrijpelijk, want ook dat moet worden geleerd. Boterhammen zonder korst voorschotelen, stelt dat leerproces uit. Goede tafelmanieren zijn eveneens een pluspunt. Met mes en vork eten, niet met volle mond praten – oefening baart kunst. Net zoals de gsm niet aan tafel bedienen. Maar wat dat betreft moeten volwassenen de hand in eigen boezem steken. Kijk maar eens in een restaurant rond en je weet genoeg.

Nog een laatste element. Moeten kinderen aan tafel blijven tot iedereen klaar is? Voor jonge kinderen is dat moeilijk. Het is al mooi als ze hun maaltijd uitzitten. Pubers hebben nogal eens de neiging weg te vluchten om hun bezigheden – lees computeren, gamen – te kunnen voortzetten. Wees gerust, eenmaal achttien-plus, zie je hen terugkeren naar de gezinstafel. ”