



Nieuwsbrief Leren - Boekbespreking Lieven Coppens

Eerder verschenen op <http://boeketje-onderwijs.skynetblogs.be>

Auteur(s): Julie Verfaillie
Titel: Eten
Een antwoord op 101 vragen
Uitgeverij: Lannoo
Plaats: Tielt
Jaar: 2008
Pagina's: 120
ISBN-13: 978-90-209-8047-9



Lannoo Help Kids staat voor een reeks van uitermate praktische boekjes over belangrijke onderwerpen in verband met opvoeding en onderwijs. Geschreven voor ouders en kinderen, geeft elk boekje, volgens zijn ondertitel, een antwoord op '101 vragen'. Deze zijn in elk boekje samengebracht in verschillende hoofdstukken met telkens een centraal thema. Elke 'vraag' wordt bondig en in een vlot lezende taal beantwoord. Tekstkadertjes benadrukken essentiële inhoud of geven concrete tips. De vormgeving is zeer aantrekkelijk en uitnodigend. Hulpverleners die van ouders de vraag krijgen naar geschikt leesvoer, doen er zeker niet verkeerd aan hen deze boekjes aan te raden. Voor deze reeks doet Lannoo beroep op auteurs die hun deskundigheid op het desbetreffende vlak al lang bewezen hebben en bijgevolg garant staan voor een kwaliteitsvol product. De boekjes uit de reeks worden aan een zeer democratische prijs op de markt gebracht. Dit komt hun toegankelijkheid alleen maar ten goede.

Eten is een natuurlijke reflex. Eten is vanzelfsprekend. Niemand zal dit betwijfelen. Toch moet je als ouder jouw kind helpen bij het 'leren eten'. Omdat het veel meer is dan alleen maar het juiste voedsel krijgen op het juiste moment. Dit is het centrale idee achter dit boekje. De auteur, Julie Verfaillie, was lange tijd verbonden aan het universitair ziekenhuis in Leuven, waar ze in een multidisciplinair team kinderen met eetproblemen hielp. In dit boekje geeft ze vanuit haar ervaring een antwoord op heel wat vragen over het eten en eetproblemen bij kinderen.

Het boekje is opgesplitst in drie grote delen. In het eerste deel gaat de auteur dieper in op het 'leren eten'. Al snel is het duidelijk dat het hier over veel meer gaat dan over het naar de mond brengen, kauwen en doorslikken van voedsel. 'Leren eten' heeft ook te maken met:

- het leren voelen wanneer men honger heeft;
- het leren voelen wanneer men voldaan is;
- het aanleren van eettechnieken;
- het leren eten van gezonde dingen;
- het leren genieten van eten.

Tijdens het lezen van dit eerste deel krijg je als ouder *en passant* een heleboel tips en wetenswaardigheden mee. Zo leer je bijvoorbeeld dat je kinderen niet tussen de maaltijden door mag voederen omdat ze zo niet leren herkennen wanneer ze honger hebben. Of wat je als ouder moet doen als jouw kind zich verslikt. De inhoud van dit eerste deel vat de auteur samen in vijf spelregels voor het 'leren eten', die tegelijkertijd vijf vuistregels zijn voor de ouders.

In het tweede deel overloopt Julie Verfaillie per leeftijd de verschillende (eet)reflexen en ontwikkelingen die kinderen in staat stellen om nieuwe eetvaardigheden te leren. De informatie uit dit hoofdstuk brengt ze op blz. 98 en 99 van dit boek samen in een tabel waarin ze per leeftijd aangeeft:

- welke eetvaardigheden het kind bezit;
- in welke mate het zelfstandig kan eten;
- welke voedseltexturen het aankan.



In het derde en laatste deel gaat de auteur dieper in op een aantal mogelijke voedingsproblemen en hoe ouders daar het beste mee kunnen omgaan. Let wel: het gaat hier niet over eetstoornissen in de enge zin van het woord, wel over problemen zoals:

- onvoldoende eten;
- selectief eten;
- geen brokjes willen eten;
- niet zelfstandig eten.

Net zoals de andere boekjes in de reeks *Help Kids* van de uitgeverij is dit een zeer toegankelijk boekje voor ouders dat echter ook voor beroepsmensen nuttig kan zijn in die situaties waarin opvoedingsondersteuning nodig is.

[2010-10-17]