

**AAN  
TAFEL  
ZONDER  
STRIJD**



**AAN  
TAFEL  
ZONDER  
STRIJD**

**VICKY DE BEULE**

P E L C K M A N S



# INHOUD

Woord vooraf—7  
Inleiding—13  
Wanneer eten niet vanzelf gaat—15

Voedingsstrategie 1  
**Proeven in stapjes—23**

Voedingsstrategie 2  
**Muizenhapje—55**

Voedingsstrategie 3  
**Monkey Platter—73**

Voedingsstrategie 4  
**Combinatie proefhapje  
en cadeautje—95**

Voedingsstrategie 5  
**Je kind betrekken—109**



Dankwoord—131



# WOORD VOORAF

Wie weet lees je dit omdat eten bij jullie thuis geen vanzelfsprekendheid meer is. Omdat iets wat zo simpel zou moeten zijn, zich elke dag opnieuw aandient als een worsteling. Je bent mogelijk al maanden (of langer) op zoek naar antwoorden, naar rust, naar iets wat de maaltijden kan verlichten.

Tafelmomenten waar jij zó graag van zou willen genieten, voelen eerder aan als gespannen of beladen. En ergens sluimert misschien ook die vraag die je niet hardop durft te stellen: komt het ooit goed? Zullen we ooit gewoon samen ontspannen aan tafel kunnen zitten? Wanneer stopt die strijd? Zal eten ooit iets worden waar ook plezier, nieuwsgierigheid of rust in zit? Komt er een dag zonder zorgen rond wat mijn kind eet en zonder dat knagende gevoel in mijn buik nog vóór ik aan tafel mee aanschuif?

En terwijl jij dat allemaal draagt, worstelt je kind ook. Misschien met angst om te moeten eten. Met frustratie omdat het niet lukt zoals bij anderen. Met het gevoel telkens weer te falen en jou teleur te stellen. Misschien zit je kind aan tafel met een lijf dat op slot gaat, met een hoofd vol spanning, met tranen die soms worden ingeslikt en soms voluit rollen, of met boosheid die er gewoon uit móét.

En nu ben je hier. Laat me je vertellen dat dit geen toeval is. Je bent hier, niet omdat je gefaald hebt, niet omdat je 'nog iets moet leren', maar omdat je geeft om je kind. Omdat je voelt dat er meer speelt dan koppigheid of 'moeilijk doen'. Misschien voel je je soms alleen in dit verhaal, onbegrepen door je omgeving, moe van goedbedoelde adviezen. Weet dan: deze oudergids wil niets van je. Hij wil je niets bewijzen, niets opleggen, niets fixen. Hij wil er gewoon even bij komen zitten. Bij jou, aan jullie tafel en bij alles wat er is: de twijfel, de zorgen, de hoop, de frustratie en – vooral ook – bij de onvoorwaardelijke liefde voor elkaar. Van daaruit kijken we samen verder. Stap voor stap, op jullie tempo.

In deze oudergids vertrek ik niet vanuit wat een kind zou moeten eten, maar vanuit wat een kind nodig heeft om te kunnen eten. Veiligheid. Autonomie. Tijd. Vertrouwen. Eten mag opnieuw een ontdekkingsreis worden, geen examen, geen competitie. Geen kwestie van goed of fout, wél van samen onderweg zijn. En precies daar komt jouw rol in beeld. Want in dit verhaal op weg naar een positieve relatie met eten ben jij een sherpa. Niet degene die je kind vooruitduwt of naar de top moet brengen, maar degene die naast je kind meeloopt. Jij verkent samen de weg, draagt mee wat zwaar is en past het tempo aan wanneer het te steil of te spannend wordt.

En net zo belangrijk: ook een sherpa mag af en toe pauzeren, uitblazen en de rugzak even neerzetten. Je hoeft het niet perfect te doen om helpend te zijn. Goed genoeg is echt goed genoeg.

Deze oudergids wil je daarbij ondersteunen. Zodat jij je kind stap voor stap kunt begeleiden met vertrouwen, rust en plezier. Samen groeien, samen proeven, samen ontdekken. En ondertussen jezelf ook de ruimte geven om te ademen, want mooier dan hoe *Liz is More* het verwoordt, wordt het niet.

Ik wens je héél veel lees-, proef- en tafelplezier!

Liefs,  
**Vicky**





Het is lastig, het is zwoegen,  
het is je geduld bewaren,  
het is zachte duwtjes geven,  
woeste waters stil bevaren,  
het is hopen op wat meer begrip,  
mirakels af en toe,  
het is keihard proberen  
ook al ben je nog zo moe,  
het is vechten, het is strijden  
om de angsten in te tomen,  
het is wankelen en vallen,  
schaven aan je grootste dromen,  
het is horror en brutaal soms,  
meestal eenzaam als de pest,  
maar vergeet niet dat het goed komt,  
iedereen doet echt zijn best,  
blijf dus hopen en vertrouwen,  
juichen bij de kleinste hap,  
verlang naar zoete dagen,  
doe het samen, stap voor stap.

---

**LIZ IS MORE**

Liz Corthals, mama van  
een dochter met ARFID



# INLEIDING

In mijn eerste boek *Ik lust dat niet* schreef ik: 'Samen tafelen is de beste hobby die je je kind kunt geven!' Bij het verschijnen van deze oudergids zijn we vijf jaar verder en sta ik nog steeds voor de volle honderd procent achter deze uitspraak.

'Positief Voeden', zo zou ik na het verschijnen van mijn boek mijn visie aan tafel samenvatten. *Positief* als in een mindset van het halfvolle glas, van mogen groeien, ontdekken en nieuwsgierig mogen zijn. En *voeden* als in veel meer dan energie opdoen en voeding naar binnen werken om fysiek te groeien. Met voeden doel ik ook op mentaal voeden en een gezonde relatie met eten opbouwen. Want samen tafelen gaat namelijk over zoveel meer dan eten alleen. Het is een plek waar kinderen mogen oefenen met luisteren naar hun lichaam, met delen, vertellen, voelen en erbij horen. Waar ze ervaren dat ze ertoe doen, ook wanneer eten moeilijk loopt.

En laat dat nu net het thema zijn waarin ik me de voorbije tien jaar met open blik en hart heb verdiept. Want als diëtist werk ik sinds 2017 met kinderen, jongeren en volwassenen waarbij eten niet vanzelf gaat. Vanaf mijn eerste werkdag lag mijn focus op moeilijk eetgedrag, omdat ik toen al zag hoeveel impact dit heeft. Niet alleen op het individu, maar op het hele gezin. Vandaag komt ongeveer