



Heksenuur

Met jonge kinderen **rustig tafelen** – het kan wel.
 Accepteer dat het niet gaat zoals je wilt.

Illustratie **Claudie de Cleen**

De Britten noemen het *witching hour*: dat gestreste moment aan het einde van de middag wanneer je als ouder eten op tafel probeert te toveren terwijl de kinderen **moe en** hongerig zijn. Na een lange werkdag op kantoor is koken misschien wel het laatste waar je zin in hebt, en dan moet de maaltijd zélf – die soms iets wegheeft van een slagveld – nog beginnen. Hoe creëer je een rustig eetmoment, als gezin met jonge kinderen?

Wat zeggen de deskundigen?

'Het begint met accepteren dat het niet gaat zoals je wilt', zegt Elsbeth Teeling, auteur van het boek *Relax Mama in de keuken* en zelf moeder van twee kinderen. 'Kies een recept dat je kunt maken met je ogen dicht. Het ideaalplaatje van uitgebreid koken bewaar je maar voor in het weekend.'

Teeling is een groot voorstander van het ontspannen ouderschap, wat in de praktijk betekent dat je soms best de makkelijkste weg mag kiezen. In haar boek schrijft ze dat vaders en moeders wekelijks recht hebben op een kanskaart, zoals bij Monopoly: 'Deze dag is zojuist uitgeroepen tot nationale tostdag.'

Kleine kinderen kunnen kritische eters zijn. Het is daarom verleidelijk om wéér lasagne of pannenkoeken voor te schotelen omdat ze dat tenminste lusten. 'Ik merkte dat ik steeds simpeler ging koken omdat mijn zoon anders niets at', zegt Teeling. 'Maar dat wilde ik helemaal niet, want ik moet het zelf ook lekker vinden. Nu maak ik curry en doe ik voor mijn zoon de boontjes en kip apart, zonder saus. Maar hij moet wel proeven.'

Je kunt kinderen tot een jaar of 12 een gezond en gevarieerd eetpatroon aanleren en dus is het blijven aanbieden van verschillende smaken en texturen belangrijk, ook al nemen ze maar één hapje.

Eten is een van de weinige dingen waarover jonge kinderen controle kunnen uitoefenen.

Ga je als vader of moeder hameren op het leegeten van het bord, dan kan het avondmaal uitlopen op een machtsstrijd. 'Het maakbaarheidsidee dat je precies in de hand hebt hoeveel je kind eet, klopt niet', zegt Teeling. 'In plaats van je kind te dwingen om te eten, kun je beter het goede voorbeeld geven. Als kinderen zien dat jij geniet, dan leren ze daar van. Je moet ook een beetje vertrouwen hebben dat je kind genoeg binnenkrijgt.'

Hoe pak je het aan?

Als ouder haal je wat druk van de ketel door vlak voor de avonddis al gezonde kost te geven. 'Mijn zoon vindt het heerlijk om een halve komkommer met ketchup te eten', zegt Teeling. 'Ook stukjes paprika en snoeptomaatjes gaan er goed in. Hij is toch hongerig. En dan is het minder erg als hij later minder broccoli eet.'

Wil je onrust tijdens het diner vermijden, dan is het verstandig om eens kritisch te kijken naar wie op welke plek zit aan tafel. Die opstelling gaat in veel gezinnen verkeerd: het jongste kind wordt bijvoorbeeld vaak aan de kop van de tafel gezet. Niet doen, zegt familiecoach Miriam van Kreijl in *Relax Mama in de keuken*, want dan creëer je een koningskind met privileges die te groot zijn voor die leeftijd.

In de ideale opstelling zitten de ouders naast elkaar. Daar tegenover komen de kinderen, met de klok mee van oud naar jong. Waarom juist die volgorde? 'De kinderen krijgen zo de plek aan tafel die past bij hun plek in het gezin', zegt Teeling. 'Het geeft bovendien rust als de partners naast elkaar zitten, omdat ze onderling beter contact kunnen houden. En voor de kinderen is het fijn om de ouders naast elkaar te zien. Het is gek, maar het werkt echt.'

Anna van den Breemer