

# De Meerlingen telefoon

## Voor wie?

(Aanstaande) ouders van meerlingkinderen, meerlingen zelf en iedereen die al of niet beroepsmatig met meerlingen te maken heeft.

## Wie zitten er aan de Meerlingentelefoon?

Deskundigen op meerlinggebied, die allemaal beroepsmatig met meerlingkinderen te maken hebben en meestal zelf een twee- of drieling hebben. Daardoor zullen zij een probleem snel herkennen.

## Hoe en wanneer te bereiken?

Elke maandagmorgen tussen 9.00 en 11.15 uur en elke eerste maandagavond van de maand van 20.00 - 22.00 u (als er noodgedwongen een maandag uitvalt, hoort u dat via het antwoordapparaat).

**Telefoonnummer: 0900-MEERLING,  
ofwel 0900-6337546**

# Problemen aan tafel

De gespreksgroepen op de Meerlingendag van zaterdag 15 september in Houten leken erg veel op de meerlingtelefoongesprekken, maar dan met zijn tien tegelijk. Met zo'n tien, twaalf meerlingouders per groep is van gedachten gewisseld over het wel en wee van hun kinderen in de peuter- en kleuterleeftijd. Soms was na bijna twee uur praten nog niet alles besproken, want als tweelingouders maak je dagelijks heel wat mee. Leuke dingen, maar ook minder leuke dingen die je met elkaar wilt delen. De herkenning van andermans problemen en probleemjes was groot. Slaapproblemen, eetproblemen, zindelijkheid, jaloezie, concurrentie, het vergelijken en natuurlijk het 'samen of apart'-item, waar je vooral met de peuterzaal- en schoolkeuze tegenaan loopt. De kleutertijd blijkt een roerige tijd te zijn, waarin veel op de kinderen afkomt. Een tijd ook waarin ze veel leren en veel moeten leren. Een tijd waarvan de ouders vinden dat hun kinderen nu maar eens groot moeten zijn en dus gehoorzaam en gemakkelijk. En zindelijk en lief aan tafel, maar ook dat ze 's nachts doorslapen. Jammer genoeg werkt het bij kinderen niet zo en zeker niet bij tweelingkinderen. Het lijkt wel of het met tweelingen net even anders loopt. Ook als je ze bewust niet onderling vergelijkt, merk je toch de verschillen en werkt dat onbewust door bij de opvoeding. De een is al zindelijk, bij de ander blijft het dweilen met de kraan open. De een gaat graag naar school, de ander is alweer thuis nog voor je zelf bij de voordeur staat. De een mag al naar het diepe bad bij zwembles, terwijl de ander blijft bibberen aan de kant. De een eet braaf zijn bordje leeg, de ander doet een uur over een boterham. En natuurlijk kun je tweelingkinderen zien als normale, doorsnee kinderen, die alleen maar op de dezelfde dag geboren zijn, maar de problemen komen ofwel dubbel voor, ofwel bij een van de twee en dan is het vaak nog lastiger op te lossen. Want dan krijg je te maken met een dwars kind, dat zich tegen jou als ouder

gaat afzetten, maar dat tegelijk zijn broer of zus tegen zich in het harnas jaagt. Hij is de boosdoener, hij heeft het altijd gedaan, hij krijgt altijd straf... Het blijft schipperen en dubbel opletten bij alles wat zich tussen jou en de kinderen voordoet.

Eén probleem sprong eruit tijdens de gespreksgroepen en dat was het eetprobleem van veel kinderen op die leeftijd. Niet dat een kind teveel eet, maar dat het eten weigert of de verkeerde dingen lekker vindt. Problemen aan tafel op de peuter- en kleuterleeftijd ontstaan als het kind gaat ontdekken dat het 'macht' heeft. Dat het eten kan weigeren en dat 'nee' zeggen een leuk spelletje is, waar papa en mama behoorlijk opgewonden van raken. 'Nee' tegen je jas aan trekken, op het potje plassen en 'Nee!' tegen je bord leegeten. Het zijn vooral overbezorgde ouders die vinden dat het bordje leeg moet. Ze zijn ongerust dat hun kinderen niet genoeg binnen krijgen. Of wel genoeg eten, maar dan van de verkeerde dingen: te veel zoet of alleen maar vloeibaar voedsel, geen brood of geen groente. Maar: als je kinderen er goed uitzien, levendig en vrolijk zijn en groeien, is het eigenlijk al goed. We denken vaak dat kinderen niet voldoende eten, maar als je optelt wat er per dag allemaal ingaat, valt het meestal best mee. Een broodkorst of krentenbol tussendoor tikt ook aan, een traktatie op school maakt dat de tussen-de-middaghonger verdwijnt. Kindermagen zijn niet zo groot als we soms denken. Vaak is spelen belangrijker dan eten en snappen de kinderen er geen snars van dat je juist tijdens dat leuke spel of die spannende tv-serie aan tafel moet. Dan wil je toch niet stilzitten en die prak opeten. Dan hou je toch je mond stijf dicht als ze je proberen te voeren. Dan ga je klieren met je eten of gein trappen met je broer of zus. Weg gezellige maaltijd met elkaar... Wat kun je doen om het toch gezellig te houden aan tafel? Probeer eens een ander tijdstip van eten uit te

kiezen. Sommige vaders ‘durven’ niet naar huis, bang als ze zijn voor de heibel die ze mogelijk aantreffen. Eten en tafelmanieren zijn best belangrijk, maar de sfeer in het gezin ook. In het weekend kun je het anders doen dan doordeweeks, zowel qua voedselkeuze als tijdstip waarop gegeten wordt. Regelmaat is best belangrijk, maar aan kleuters kun je heel veel uitleggen. Zij zien ook liever gezellige ouders dan ouwelui die altijd zitten te mopperen. Als de kinderen niet willen eten, halen sommige ouders de nog volle borden weg. Of ze kiepen ze leeg of ze zetten ze weg om het ‘s avonds voor het slapen gaan nog een keer te proberen. Andere ouders zitten uren aan tafel om hapje voor hapje de kinderen te bewegen hun bordjes leeg te eten. Sommige kinderen krijgen geen toetje als niet eerst het prakje op is, anderen zeggen dat je dat niet kunt maken, want dat toetjes te gezond zijn om uit het menu te schrappen. Er zijn eigenlijk net zoveel oplossingen te bedenken als er gezinnen zijn. Je kiest als ouders datgene wat het beste in jouw gezin en bij jouw karakter past. Regels staan ter discussie en al doende leer je. Had je vroeger zelf eetproblemen, dan kijk je anders tegen dit soort zaken aan dan mensen die dat niet hadden. Bedenk wel dat kinderen feilloos aanvoelen als je zelf ergens mee zit. Ben je gestresst, verwacht dan niet dat je kinderen makke lammetjes zijn. Probeer eerst wat te ontspannen voordat je aan tafel gaat. Kies simpeler te bereiden voeding als je in tijdnood komt en laat je niet opjuttten. Als je zelf geen punt maakt van het wel of niet je bord leegeten, dan doen de kinderen dat ook niet. De een lust nu eenmaal meer en andere dingen dan de ander. Aan ouders de taak om uit te vinden welk eten op welke tijd het beste bij elk kind past. Een kind al kokhalzend proberen vol te voeren, heeft geen zin; een list verzinnen en de druk van de ketel halen, zijn betere oplossingen.

Nog een paar (eet)tips:

- laat de kinderen zelf opscheppen
- geef ze een groot bord en doe er niet teveel op, dan lijkt het minder
- geef ze een gezellig bord, dat uitnodigt om te eten tot het onderliggende plaatje zichtbaar wordt
- versier de bordjes eens met een worteltje, sla-blaadje of maak er een gezicht van
- laat de kinderen om de beurt uitkiezen wat het menu voor die avond zal zijn
- pannenkoeken, patat en pasta’s op zijn tijd kunnen geen kwaad
- toetjes, vooral met fruit erin zijn gezond en lekker, op elk moment van de dag
- maak eens een eet- en afhaalbuffet met lekkere dingen
- regel een oppas en ga uit eten; bij een ander eten kinderen meestal wel
- eet ‘s zomers buiten, daar is een groter kliedergehalte geen probleem
- zet een bordje met lekkere en gezonde dingen naast hun bed voor als de kinderen ‘s ochtends

wakker worden en honger hebben; het scheelt julie slaaptijd

- per dag heeft een peuter/kleuter aan voeding nodig: 3-4 boterhammen, 1½ aardappel of 30 gram pasta, 2 lepels groente en een stukje fruit, ½ liter melkproducten, 1 plak kaas, 50-75 gram vlees, vis of vleeswaren, 30-35 gram halvarine of boter en maximaal 2-3 eieren per week

*Lenny Duijvelaar*

