

# Van voedingsadvies naar gedragsverandering: hoe voer je het gesprek dat wél werkt?

Ivoren Kruis congres 2026

Lotte van der Schoot & Denise Leusink

Hoe zagen jouw **eetmomenten** er **gisteren** uit?

Schrijf alle momenten op waarop je iets hebt gegeten of gedronken.



Hoe moeilijk is  
het om alle  
momenten terug  
te halen?



# Wat ging er goed?



# Wat ging er goed?

 Blijf staan.



 Ga zitten.





geen eten of drinken na  
laatste keer tandenpoetsen



geen eten of drinken na  
laatste keer tandenpoetsen



drink water



geen eten of drinken na  
laatste keer tandenpoetsen



drink water



aantal eetmomenten



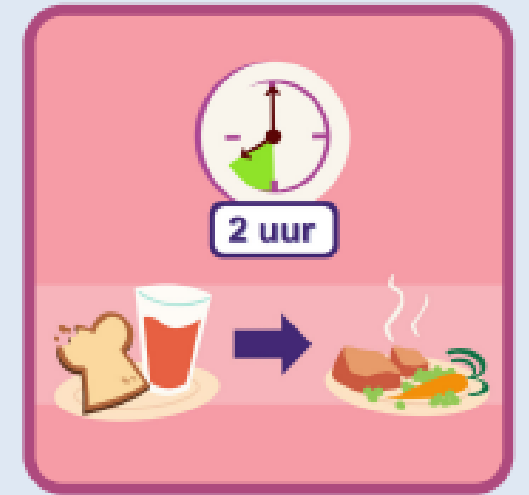
geen eten of drinken na laatste keer tandenpoetsen



drink water



aantal eetmomenten



na eten of drinken minstens 2 uur niets meer

Hoe moeilijk is het  
om je aan deze  
adviezen te houden?



# Doel van ons onderzoek

Andere manier van gespreksvoering over voeding:

Maakt de Uitblinkers-aanpak gesprekken over voeding makkelijker en effectiever?



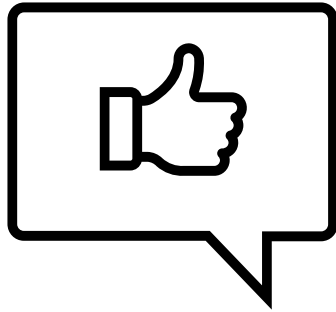


## Wat is Uitblinkers?

Een gespreksmethodiek voor een semi- gestructureerd gesprek tussen ouder en mondzorgverlener **met script & kaarten.**

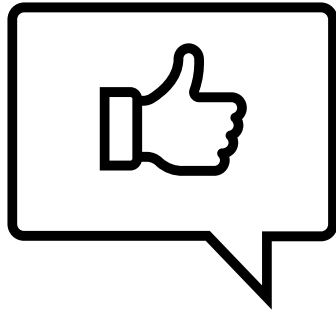
# Ouders helpen met het verbeteren van het tandenpoetsen bij hun kind door 3 pijlers

# Ouders helpen met het verbeteren van het tandenpoetsen bij hun kind door 3 pijlers

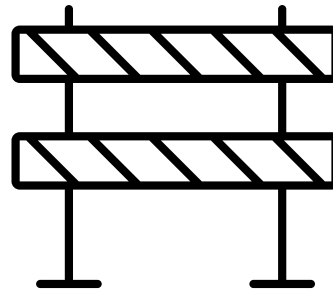


Positieve  
gesprekstechnieken

# Ouders helpen met het verbeteren van het tandenpoetsen bij hun kind door 3 pijlers

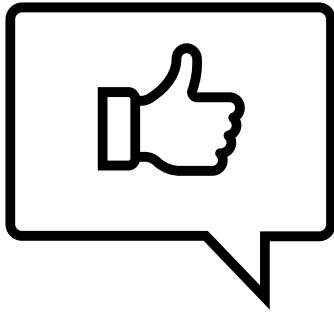


Positieve  
gesprekstechnieken

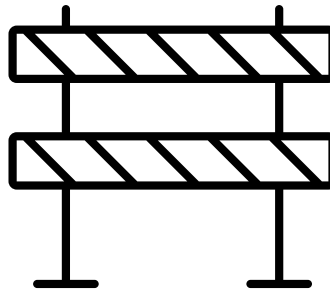


Achterhalen welke  
hobbels ouders  
ervaren middels  
barrièrekaarten

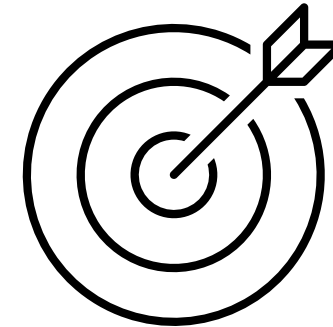
# Ouders helpen met het verbeteren van het tandenpoetsen bij hun kind door 3 pijlers



Positieve  
gesprekstechnieken



Achterhalen welke  
hobbels ouders  
ervaren middels  
barrièrekaarten



Mogelijke aanpak op  
basis van  
opvoedkundige  
principes

# Gesprekskaarten voor tandenpoetsen

**Poetsen is moeilijk als mijn kind het zelf wil doen**



© Shutterstock

**Poetsen is moeilijk als mijn kind het zelf wil doen**

**Achtergrond**  
Zorg ervoor dat de ouder de regie behoudt tijdens het poetsen, maar dat het kind zich gewaardeerd en begrepen voelt. Hier past operant conditioneren bij.

**Aanpak**  
Maak poetsen een gezamenlijke activiteit bij: door gebruik van charming (het een volgt steeds op het andere) en stapsgewijs opdelen van gedrag in kleine stukjes, gevolgd door complimenten.

**Kernadviezen**

- Leer de ouder de poetsactiviteit in kleine stappen op te delen.
- Laat het kind eerst eenvoudige stappen uitvoeren bijv. beker vullen met water, het aanbrengen van tandpasta op de borstel.
- Het daadwerkelijke poetsen kan samen worden uitgevoerd, waarbij de ouder elke stap duidelijk aan het kind benoemt en iedere stap bekrachtigt met een compliment. Het kind kan geleidelijk aan meer stappen zelf uitvoeren.
- Benoeduk dat de ouder wel altijd moet blijven rapoetsen (tot 10 jaar oud).

**Wat levert het de ouder op?**  
De steer is beter en het poetsen wordt leuker. Het kind is trots, omdat het een gevoel van controle heeft.

**uitblinkers**

Toon begrip \* Complimenteer waar mogelijk \* Vraag toestemming voordat je iets wiltge \* Gebruik humor

**Poetsen is moeilijk als ik moe ben of stress heb**



© Shutterstock

**Poetsen is moeilijk als ik moe ben of stress heb**

is groter als het hem of haar kind om tanden, netjes en toelient niet te of positieve stemming van de ouder. Kinderen voelen de stress van de handig worden. Kinderen doen dat. Dat maakt poetsen nog moeilijker.

ig en positief blijven in het contact gemakkelijk. Leg uit dat een weer wel/dan weer niet, onduidelijk is hou vol!

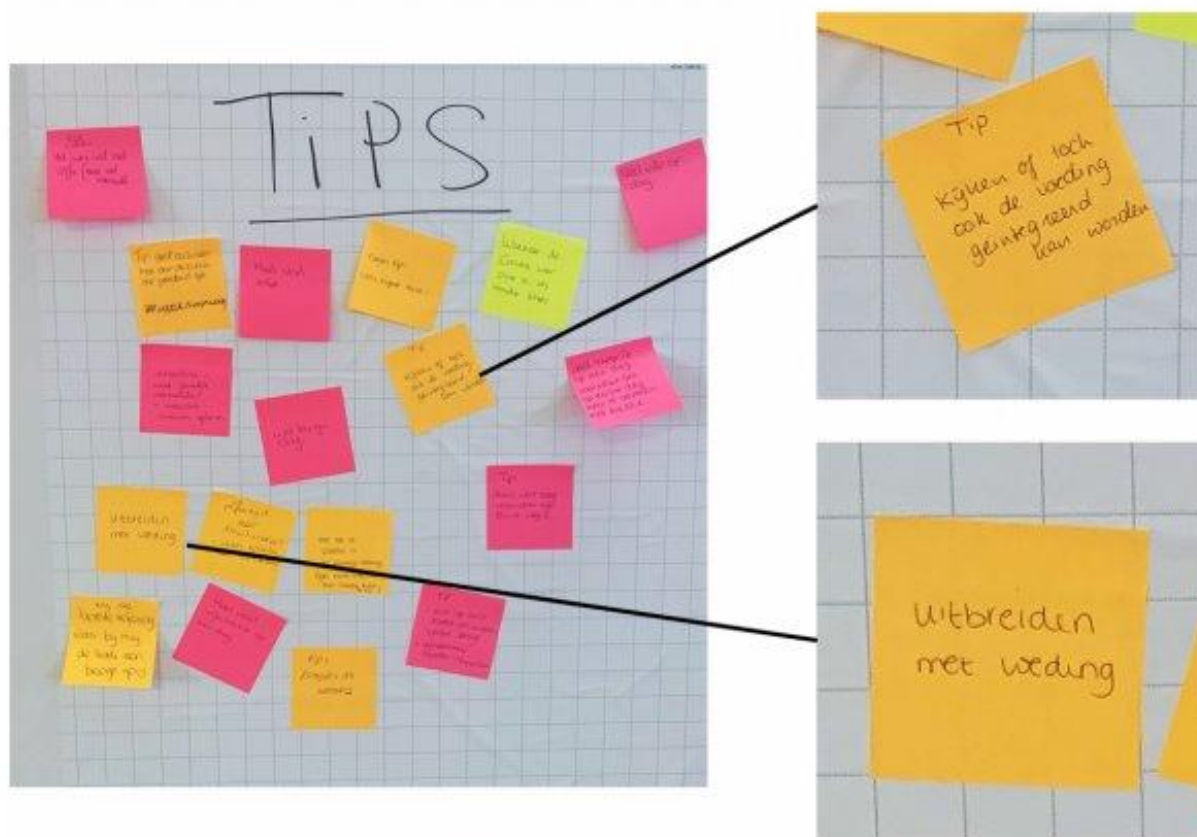
ment waar mogelijk. Besef dat oude ze het poetsen wel belangrijk vinden kan leveren. Het kind blijft dan ook (ben beter verlopen. (zichzelf niet tot de stress van het van een ouder na, als de ouder fts, omdat een kind dan beloond ig ena doet het kind dan weer.

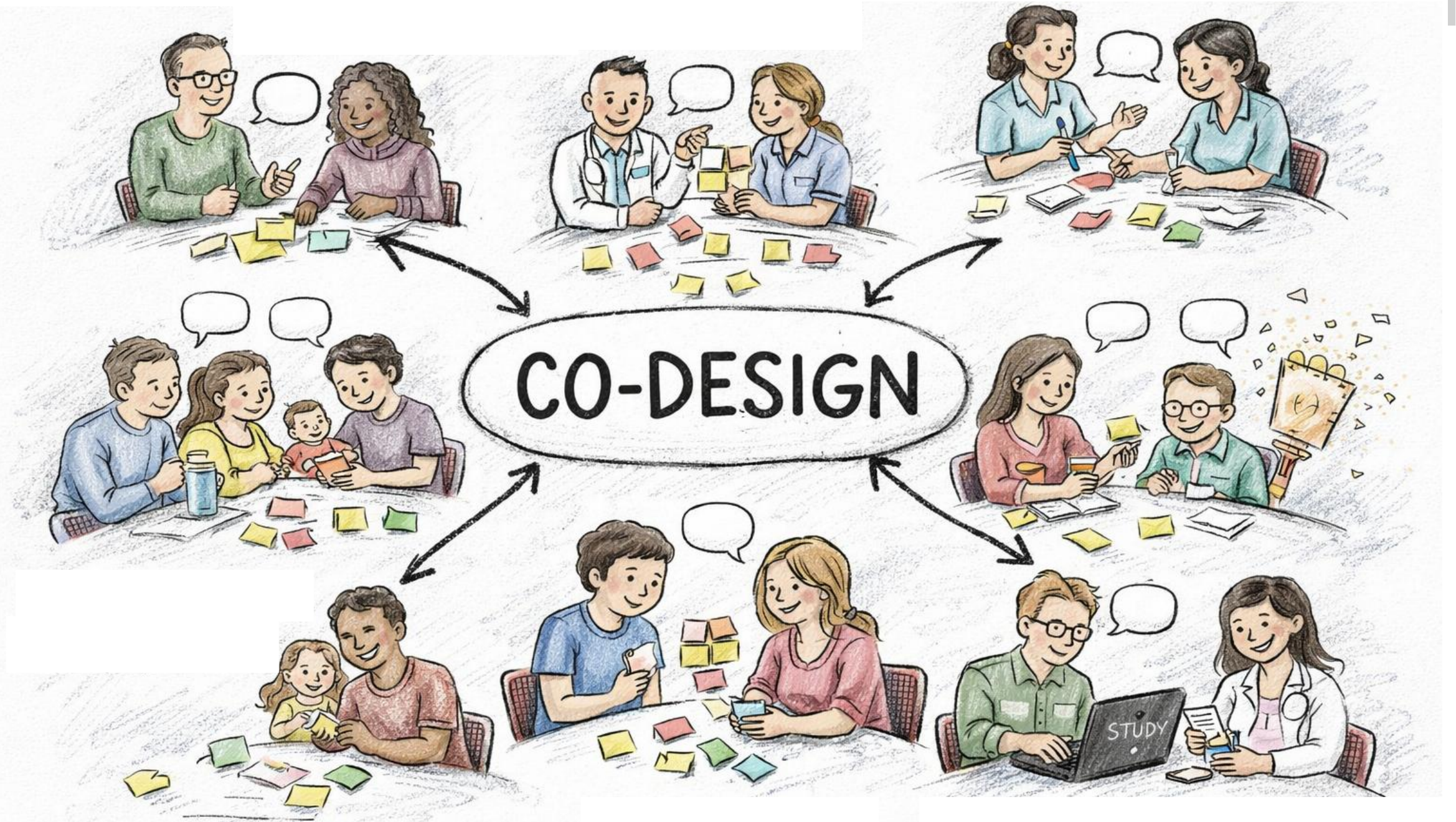
ier meer vertrouwen krijgen in zich- jeren minder stress op.

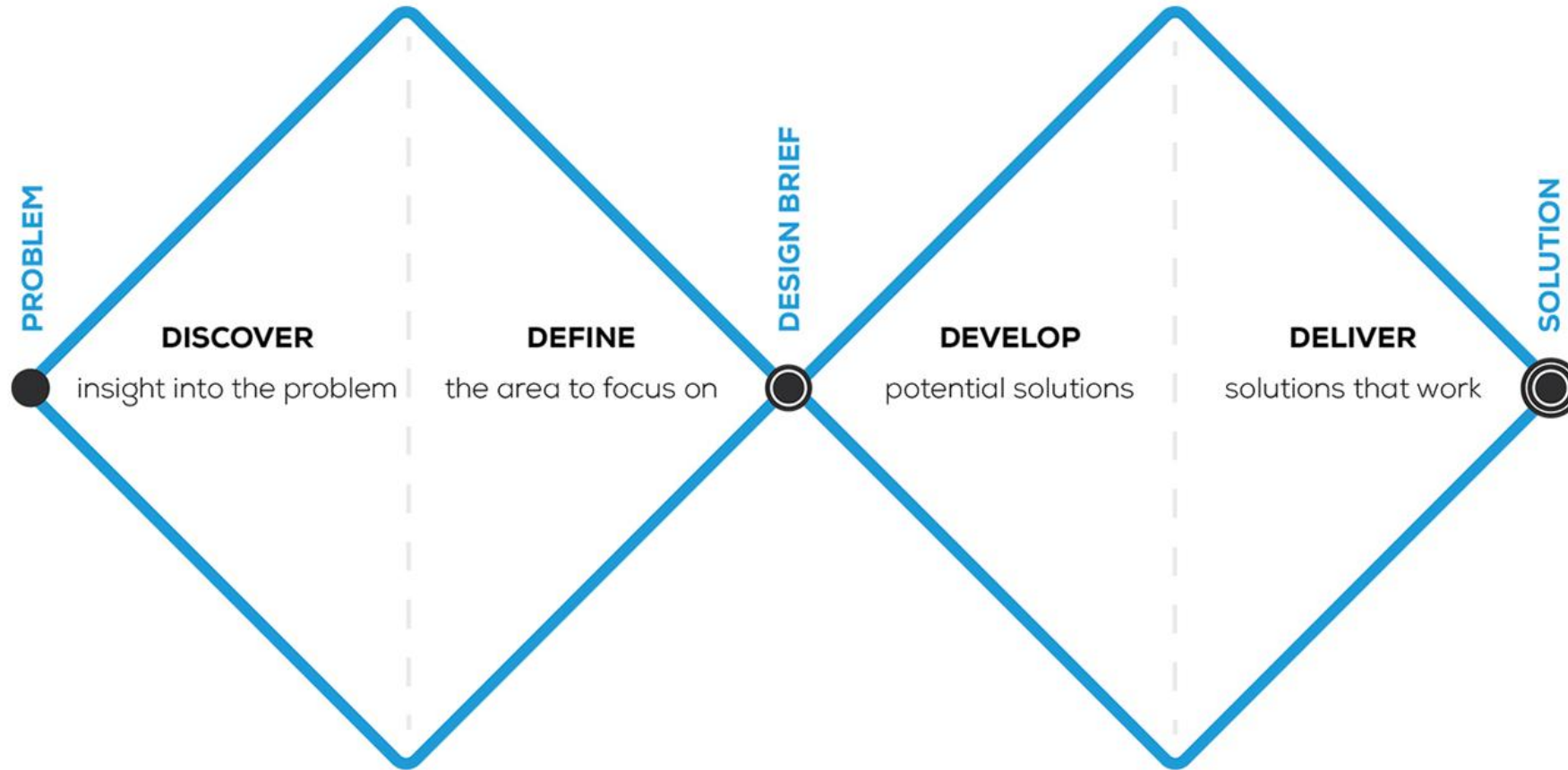
**uitblinkers**

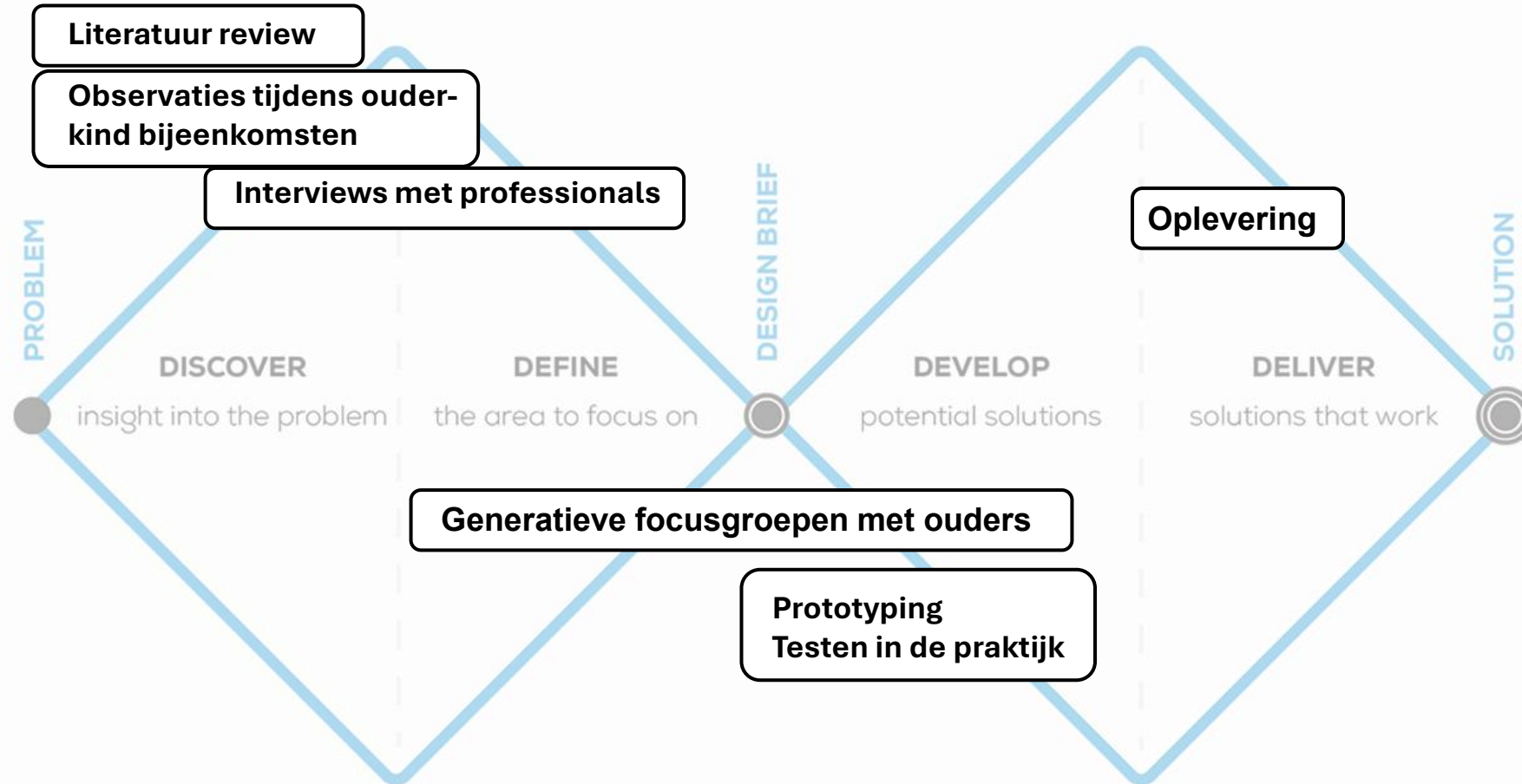
aan mogelijk \* Vraag toestemming ot \* Gebruik humor

# Kunnen we de interventie doorontwikkelen voor gesprekken over voeding?











# Bijeenkomsten met ouders

Tijdlijn maken

Gezamenlijke reflectie

Waarden onderzoeken

Bevorderende en  
belemmerende factoren

Wat heb je nodig?



WE HEBBEN OUDERS GEVRAAGD  
WAT ZIJ BELANGRIJK VINDEN  
ALS HET GAAT OM VOEDING...

Kort samengevat hoorden we ③ dingen:



WE HEBBEN OUDERS GEVRAAGD  
WAT ZIJ BELANGRIJK VINDEN  
ALS HET GAAT OM VOEDING...

Kort samengevat hoorden we ③ dingen:

1

KIND MOET GENOEG  
(EN GEZOND) ETEN





WE HEBBEN OUDERS GEVRAAGD  
WAT ZIJ BELANGRIJK VINDEN  
ALS HET GAAT OM **VOEDING**...

Kort samengevat hoorden we ③ dingen:

1

KIND MOET GENOEG  
(EN GEZOND) ETEN



2

ETEN MOET EEN  
**GEZELLIG** MOMENT  
(MET HET GEZIN) ZIJN





WE HEBBEN OUDERS GEVRAAGD  
WAT ZIJ BELANGRIJK VINDEN  
ALS HET GAAT OM VOEDING...

Kort samengevat hoorden we ③ dingen:

1

KIND MOET GENOEG  
(EN GEZOND) ETEN



2

ETEN MOET EEN  
GEZELLIG MOMENT  
(MET HET GEZIN) ZIJN



3

ETEN MOET  
GEMAKKELIJK GAAN  
(GEEN STRIJD)



# Dit vinden ouders lastig

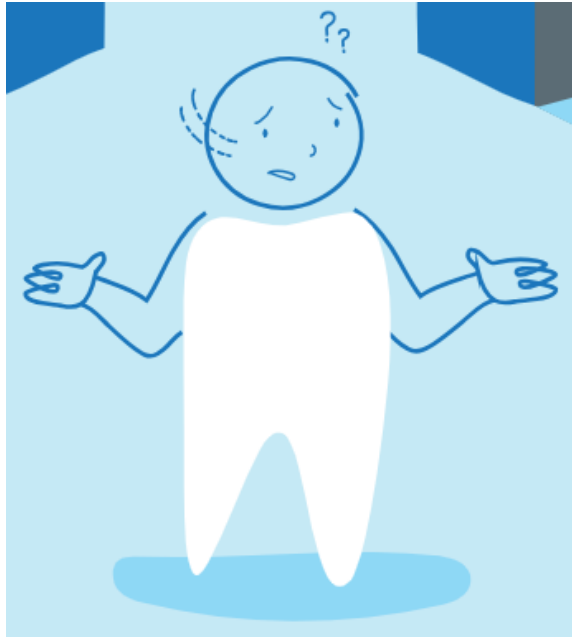
# Dit vinden ouders lastig



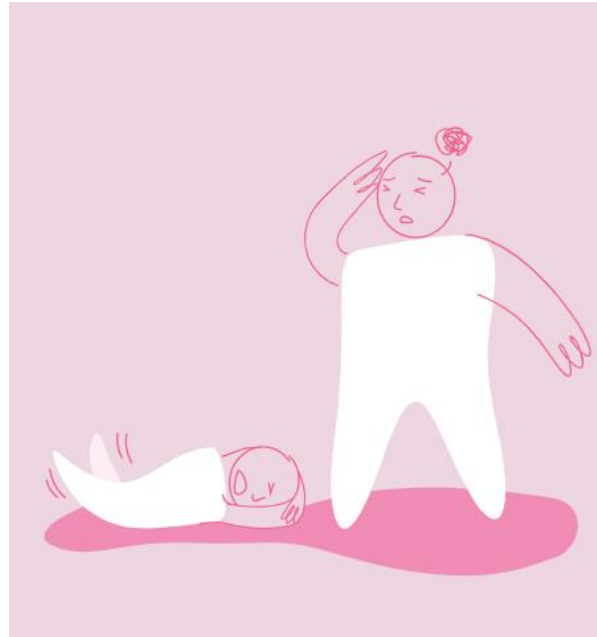
Kennis over voeding &  
mondgezondheid

Onbewust eetgedrag

# Dit vinden ouders lastig

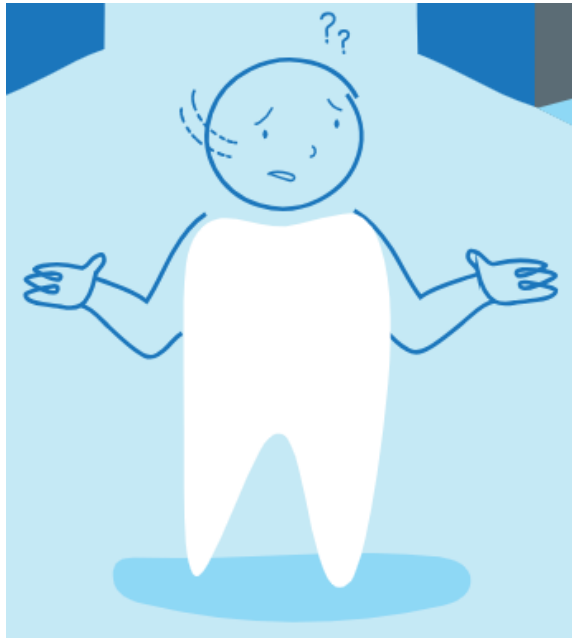


Kennis over voeding &  
mondgezondheid  
Onbewust eetgedrag

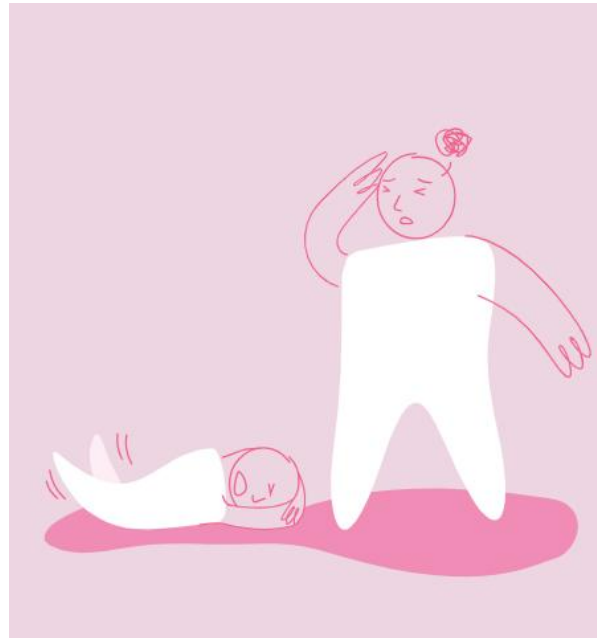


Omgaan met strijd

# Dit vinden ouders lastig



Kennis over voeding & mondgezondheid  
Onbewust eetgedrag

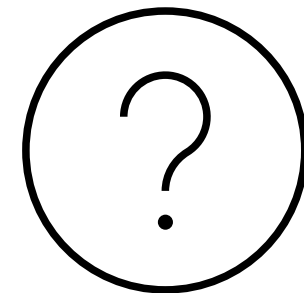
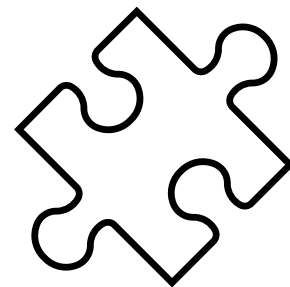
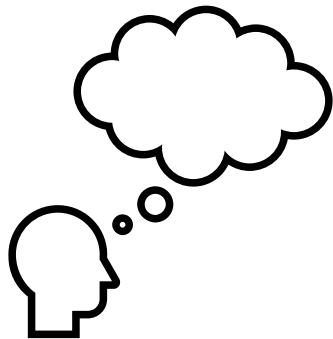
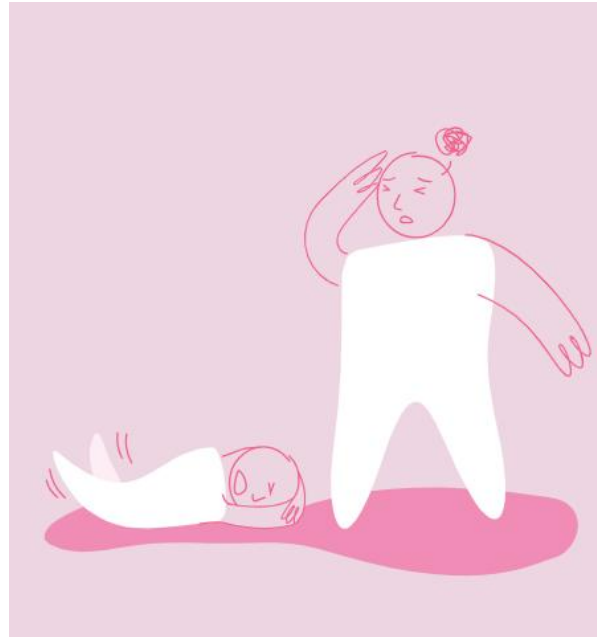
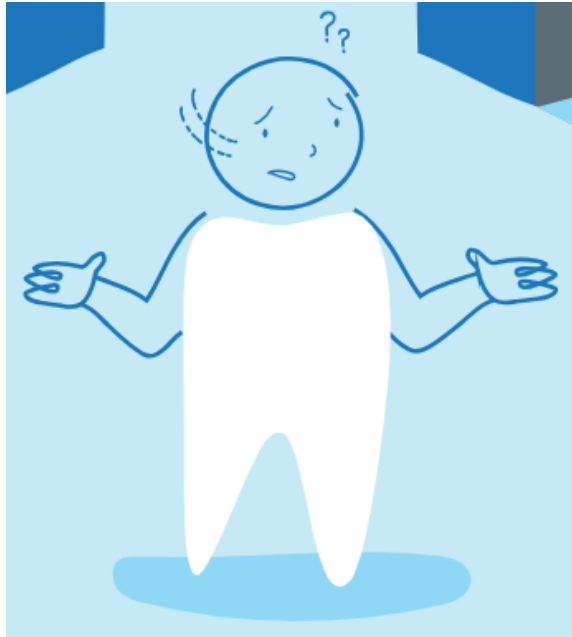


Omgaan met strijd

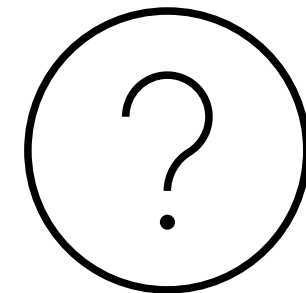
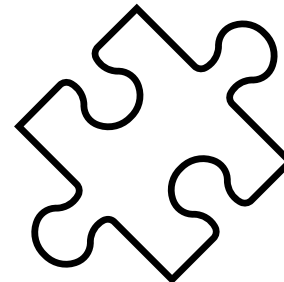
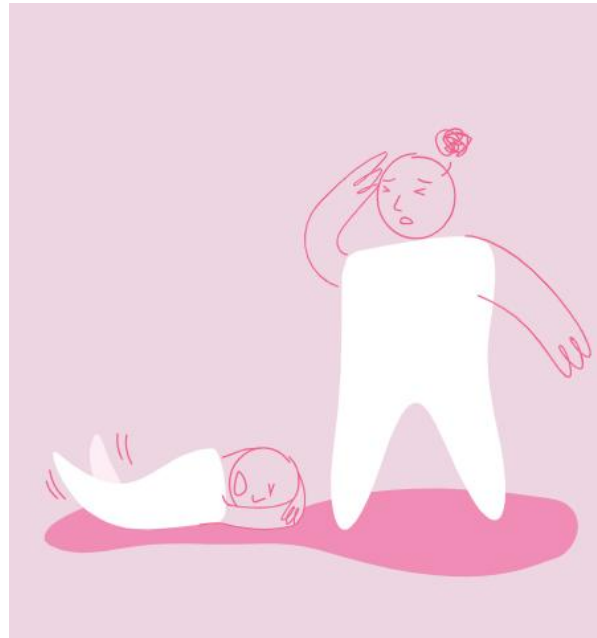


Structureren van eetmomenten

# Wat hebben ouders nodig?



# Wat hebben ouders nodig?



MOMENT

(+)

IN DE PRAKTIJK

BIJ DE INTAKE

WAT MEET JE AL?

2-3 DAGEN  
SOMS ECHT  
EEN EYE-  
OPENER  
DIE VOOR OUDER

HOE ZET  
JE DAGER  
UIT?

DAN ZIE  
JE HEEF  
DE TUSSEN-  
DOOR GEGETEN  
WINDT

ORGANISCH

HEUK  
VOOR  
KIOS

MINOR  
WILLETEN

WOUDE ALS  
JE NIET  
OP EEN  
LIJN ZIT

AFGEKAPT  
NORDEN  
DOOR OUDER

JE MOET  
WEL DOOR  
VRAGEN

IS TOCH  
WAAR EEN  
MEELEVEN

SLAAP IS VEEL  
BELANGRIJKE  
EN DAT BESKIJ IK

KENNIS/INZICHT  
HELDT HEEB

JUST OOK  
DE GROTE  
BANKEN  
BLANKEN

BESCHRIJVEN  
HEE LOMELI  
TEMA LEREN

EINDE

2 + 5  
LIE  
LIE  
LIE

WANT  
STROMEN

SCHUD EEN  
OUDER  
ORGANISCH

START

MOEILIJKER  
ALS JE MENSEN  
AL LANGER  
KENT

(-)





DIT VINDEN MONDZORGVERLEENERS  
BELANGRIJK:



DIT VINDEN MONDZORGVERLENERS  
BELANGRIJK:



1

GELIJKWAARDIGHEID  
& VERTROUWEN



DIT VINDEN MONDZORGVERLEENERS  
BELANGRIJK:



1

GELIJKWAARDIGHEID  
& VERTROUWEN



2

Bij HUN EIGEN  
ROL BLIJVEN



DIT VINDEN MONDZORGVERLEENERS  
BELANGRIJK:



1

GELIJKWAARDIGHEID  
& VERTROUWEN



2

Bij HUN EIGEN  
ROL BLIJVEN



3

PRAKTISCHE  
HANDVATTEN



# Eerste prototype

4 startkaarten met de gedragingen (wat gaat er goed?)

11 barrièrekaarten met info en hulpvragen

kaart met tips voor het gesprek

actieplannen (als-dan) voor iedere barrière



Voeding voor een gezonde peutermond door.  
**5 eetmomenten per dag**



alibi&co

Voeding voor een gezonde peutermond door.  
**na het poetsen geen eten/drinken meer**



alibi&co

Voeding voor een gezonde peutermond door.  
**water drinken**



alibi&co

Voeding voor een gezonde peutermond door.  
**na eten/drinken 2u niks**



alibi&co

Geen gesprek starten over voeding voor de gezonde peutermond

**Waken - wakende**

- 1. Het is belangrijk dat de ouders weten dat het kind niet kan spreken en dus niet kan zeggen dat het niet wil eten.
- 2. Het is belangrijk dat de ouders weten dat het kind niet kan spreken en dus niet kan zeggen dat het niet wil eten.
- 3. Het is belangrijk dat de ouders weten dat het kind niet kan spreken en dus niet kan zeggen dat het niet wil eten.

**Waken - wakende**

- 1. Het is belangrijk dat de ouders weten dat het kind niet kan spreken en dus niet kan zeggen dat het niet wil eten.
- 2. Het is belangrijk dat de ouders weten dat het kind niet kan spreken en dus niet kan zeggen dat het niet wil eten.
- 3. Het is belangrijk dat de ouders weten dat het kind niet kan spreken en dus niet kan zeggen dat het niet wil eten.

**Waken - wakende**

- 1. Het is belangrijk dat de ouders weten dat het kind niet kan spreken en dus niet kan zeggen dat het niet wil eten.
- 2. Het is belangrijk dat de ouders weten dat het kind niet kan spreken en dus niet kan zeggen dat het niet wil eten.
- 3. Het is belangrijk dat de ouders weten dat het kind niet kan spreken en dus niet kan zeggen dat het niet wil eten.

alibi&co

alibi&co



**Strijd voeren**

alibi&co



**Zelf eten pakken**

alibi&co



**Steeds nee moeten zeggen**

alibi&co



**De regels zijn overal anders**

alibi&co



**'S nachts om eten vragen**

alibi&co



**Eten is ook een beloning of troost**

alibi&co



**Veel verschillende eetmomenten**

alibi&co



**Eetmomenten duren lang**

alibi&co



**Mijn kind krijgt niet genoeg binnen**

alibi&co



**Ook willen wat anderen hebben**

alibi&co



**Mijn kind wil alleen eten wat die lekker vindt**

uitblinkers



**Er ontstaat  
strijd**

uitblinkers



**Er ontstaat  
strijd**

uitblinkers

**Er ontstaat strijd..  
Wat zou jullie kunnen helpen?**



**Positief gedrag  
belonen**



**Negatief gedrag  
negeren**



**Consequent  
blijven**



**Rust rondom  
het eten**



**Vaste eetmomenten**



**Vaste eetplek**



**Planning  
maken**



**of iets anders**

uitblinkers  
voor de toekomst



**We hebben veel  
verschillende  
eetmomenten**



**We hebben veel  
verschillende  
eetmomenten**

**We hebben veel verschillende eetmomenten..  
Wat zou jullie kunnen helpen?**



Vaste eetmomenten



Vaste eetplekken



Planning  
maken



Regels afspreken



Consequent  
blijven



Rust rondom  
het eten

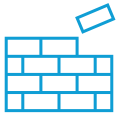


of iets anders

# Wat halen we op?



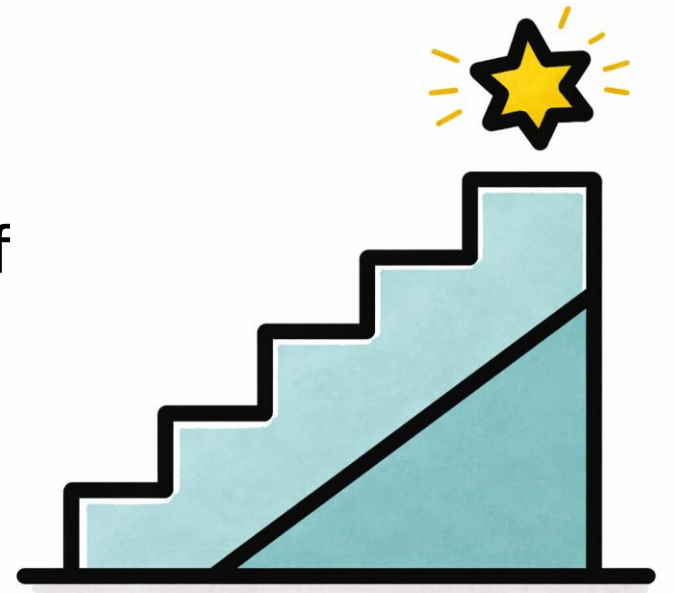
Vertrekken vanuit gedeeld begrip



Modulaire opbouw boven een vast script



De manier van toepassing maakt het inclusief



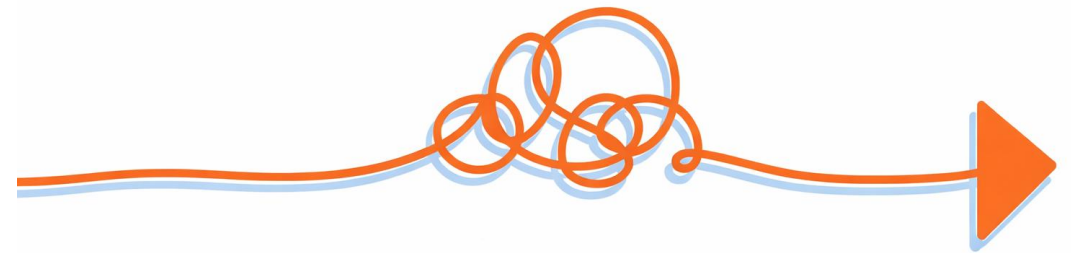
# Aan de slag!

Dit is **belangrijk** voor mij:

Mijn **doe-het-zelfie**:

# Take-home messages

1. Gelijkwaardig gesprek: begin positief!
2. Goed gesprek over voeding vraagt bewustwording, reflectie en eigenaarschap
3. Maak het klein: kies 1 uitdaging en 1 actie
4. Werk iteratief: proberen, leren en bijstellen



# Dank jullie wel!

Alle betrokken ouders, studenten en Sabine, Sharisa, Silvia, Kristina, Olja, Diana, Marit, Marieke, Ilse, John, Boukje, Rian, Karin, Sylvia, Jildou, Brenda, Mariëtte, Tanja, Sonja, Pomme, Erica, Denise, Monique, Maddelon, Peggy, Anita, Katarina en Monique.

**ACTA**  
Academisch  
Centrum  
Tandheelkunde  
Amsterdam

Regieorgaan  
**SIA**

**inholland**  
hogeschool

**HOGESCHOOL  
UTRECHT**

Meer weten over het onderzoek?

[uitblinkersonderzoek@hu.nl](mailto:uitblinkersonderzoek@hu.nl)

Meer weten over Uitblinkers?

[www.stichtingblinkers.nl](http://www.stichtingblinkers.nl)

**uitblinkers**  
onderzoek