

# ARFID- PASPOORT

Mijn mooiste lach!



Mijn naam is:

Mijn meester/juf heet:

Ik zit in groep:



## Ik heb ARFID en ik...

- eet of drink weinig
- heb een kort lijstje van eten en drinken dat ik lust en kan/durf eten
- zit vaak na een paar hapjes eten al vol
- heb geen hongergevoel, daarom vergeet ik soms te eten
- durf niet zomaar eten te proeven dat ik niet ken
- kan misselijk worden van bepaalde geuren en smaken
- eet langzaam, daarom heb ik meer tijd nodig om te eten
- kan niet eten als ik gespannen ben
- eet het liefst in een rustige omgeving
- neem mijn eigen eten en drinken mee naar school
- heb soms minder energie
- heb sondevoeding nodig
- neem speciale (drink-) voeding mee naar school
- anders, namelijk.....



## Ik heb ARFID doordat...

- ik een nare ervaring heb gehad met eten/drinken
- ik moeite heb met de geur, kleur, smaak, temperatuur en/of structuur van eten of drinken
- ik geen hongergevoel heb en dus liever niet wil eten
- ik vaak een vol gevoel heb of misselijk ben
- ik bang ben voor nieuwe dingen en daardoor niks nieuws durf te proeven
- ik zoveel prikkels binnenkrijg op een dag, dat ik het moeilijk vind om te eten
- anders, namelijk.....





**Als u mij nog niet helemaal begrijpt zijn dit misschien handige websites:**

<https://www.overlevenmetarfid.com>

<https://www.thuisarts.nl/arfid>

Scan deze QR-code voor een korte voorlichtingsvideo over ARFID:

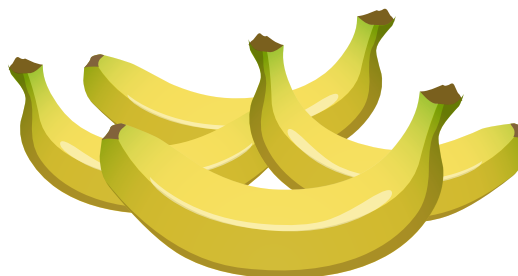


**U kunt natuurlijk ook een mail sturen naar mensen die iets meer kunnen uitleggen over ARFID:**

[info@overlevenmetarfid.com](mailto:info@overlevenmetarfid.com)

## Het is voor mij belangrijk dat....

- de juf/meester begrijpt dat ik wel WIL eten, maar het niet kan/durf
- ik MAG eten en niet MOET eten
- mijn broodtrommel niet per se leeg hoeft
- ik in een rustige omgeving kan eten
- ik mijn eigen eten en drinken mag meenemen
- er eerst aan mijn ouders/verzorger(s) wordt gevraagd of ik iets nieuws kan proeven
- er begrip is, wanneer het mij af en toe niet lukt om buiten te spelen, te zwemmen en/of te gymmen
- ik niet op school hoef leren eten
- ik meer tijd krijg om mijn eten op te eten
- er op school een trommeltje is met dingen die ik lust, zodat ik ook kan meedoen met traktaties
- de juf of meester mij eraan herinnert dat ik moet eten en drinken
- anders, namelijk.....



## De uitdagingen die ik ook heb zijn...

- ik ben vaak onzeker
- ik ben snel overprikkeld
- ik kan mijn aandacht er niet lang bij houden
- ik vind het moeilijk om met andere kinderen te spelen en te praten
- ik vind het moeilijk om uit te leggen hoe ik mij voel en wat ik nodig heb
- ik ben snel bang
- ik heb een minder goede weerstand
- ik kan soms duizelig worden als ik mij lichamelijk inspan
- anders, namelijk.....

