

HOE OM TE GAAN MET ARFID IN DE KLAS?

Een HANDLEIDING VOOR LEERKRACHTEN



WAT IS ARFID?

ARFID staat voor Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder, wat betekent dat er te weinig en/of te selectief wordt gegeten. Dit komt omdat kinderen met ARFID niet kunnen of durven eten of het moeilijk vinden om voldoende te eten. Dit kan zowel lichamelijke als psychosociale gevolgen hebben. Er kan sprake zijn van voedingsstoffen tekorten, maar het kan ook zijn dat een kind niet meer buitenshuis durft te eten en er sprake is van sociale gevolgen.

HOE ONTSTAAT ARFID?

- 1) Het kan zijn dat het kind bang is om te verslikken, over te geven of ziek te worden.
- 2) Het kan zijn dat het kind geen interesse heeft in eten, zich vaak misselijk of gespannen voelt of snel vol zit.
- 3) Het kan ook zijn dat een kind overgevoelig is voor de sensorische kenmerken van eten. Hierbij kan geur, kleur, smaak, textuur en temperatuur van eten een rol spelen. Zij eten vaak alleen het 'veilige' eten of drinken dat zij wel kunnen verdragen. Dit komt vaak voor bij kinderen met autisme, AD(H)D, hoog gevoeligheid en hoogbegaafdheid. Bij kinderen met autisme zie je daarnaast een zeer rigide eetpatroon, doordat zij bang zijn voor het onbekende.



Wist je dat:
1 op de 30
kinderen wereldwijd
ARFID heeft?

Kenmerken VAN ARFID?

- ★ Vermijden van eten met bepaalde structuur, geur, kleur temperatuur en smaak
- ★ Eten vermijden of uitstellen uit angst om ziek te worden, buikpijn te krijgen of om te stikken of over te geven
- ★ Weinig voedingsmiddelen op het 'safe-food' lijstje, zeer selectief eten
- ★ Niet geïnteresseerd in eten
- ★ Weinig eten

GEVOLGEN VAN ARFID?

LICHAMELIJK:

- Vaak ziek
- Langzaam herstel
- Bleek
- Slechte lichamelijke conditie
- Duizelig bij lichamelijke inspanning
- Obstipatie, buikpijn en andere lichamelijke klachten
- Futloos, somber
- Concentratieproblemen
- Haaruitval
- Lengtegroei kan achterlopen (hoeft niet)
- Invloed op het gewicht (zowel onder- als overgewicht wanneer het 'safe-food' enkel uit koolhydraatrijke producten bestaat)
- Afhankelijk van medische bijvoeding of sondevoeding

PSYCHOSOCIAAL:

- Niet buitenshuis durven eten
- Niet naar feestjes, logeerpartijen, klassenfeesten, speelafspraken, schoolkamp of op werkweek durven
- Eenzaamheid en sociale isolatie



Bekijk hier de ARFID video:



Nog meer vragen? Bekijk de links hieronder!

[HTTPS://WWW.OVERLEVENMETARFID.COM/](https://www.overlevenmetarfid.com/)

[HTTPS://WWW.THUISARTS.NL/ARFID](https://www.thuisarts.nl/arfid)

MAIL VOOR VRAGEN NAAR:

[INFO@OVERLEVENMETARFID.COM](mailto:info@overlevenmetarfid.com)



Hoe kun je kinderen met ARFID helpen?

- Maak afspraken met ouders rondom de maaltijden en bespreek wat haalbaar is voor het kind
- Bespreek of lichamelijke activiteiten zoals gym of zwemles haalbaar zijn
- Sta toe dat het kind zijn eigen meegebrachte etenswaren en drinken nuttig . Denk hierbij ook aan een vervanging voor traktaties en het fruitmoment
- Zorg voor een rustige, veilige omgeving tijdens de maaltijd. Dat kan een plekje apart in de klas zijn of een herriefoon. Dit om omgevingsprikkel buiten te sluiten
- Geef meer tijd voor de maaltijd; kinderen met ARFID eten vaak langzamer
- Vermijd elke vorm van dwang en druk rondom de maaltijden. Sommige dagen gaat het eten beter dan andere dagen
- Wanneer er sprake is van kooklessen en voedseducatie op school, bespreek dan vooraf met ouders wat haalbaar is. Vaak is het aanraken van producten al te moeilijk voor hen
- Besteed een keer aandacht aan ARFID in de klas, zodat andere kinderen weten waarom er voor het kind met ARFID andere regels gelden rondom de maaltijden
- Wees geduldig en begripvol

