

Betrek je kind bij de maaltijd

- Laat je kind in de groenten- en fruitafdeling mee kiezen en afwegen
- Kook samen een leuk en gezond gerecht. Kinderen proeven makkelijker van wat ze zelf gemaakt hebben
- Laat je kind de tafel dekken. Een leuk gedekte tafel stimuleert kinderen om te proeven.

Maak het gezellig aan tafel!

- Eet zo vaak mogelijk met het hele gezin aan tafel
- Geef je kind tijdens de maaltijd voldoende aandacht zonder te focussen op eetgedrag.
- Zorg ervoor dat kinderen tijdens het eten niet worden afgeleid door TV of speelgoed.

Morsen mag!

Kinderen gebruiken bij het eten al hun zintuigen. Ze gaan graag proefondervindelijk te werk: kijken, voelen, ruiken en dan proeven. Laat ze al vanaf jonge leeftijd hun handjes gebruiken om hun eten te ontdekken. Ze leren hun voeding beter kennen en zullen sneller geneigd zijn iets te proeven.

Meer weten?

Neem contact op met je CLB



www.deproefkampioen.be

Download de proefpas met proefkaart waarmee je voor verschillende groentesoorten het aantal proefpogingen kan bijhouden.

www.gezondopvoeden.be

Nuttige tips in verband met (op)voedings kwesties



logo ^{G+}
GEZONDHEID
TROEF

**'Dat lust ik niet!
Dat is vies!'**



**Tips over hoe je met 'slechte'
eters kan omgaan**

Maak van je kind een proefkampioen!

Kinderen leren smaken aanvaarden door te proeven. Maar bij veel kinderen lukt dat niet zomaar. Soms heb je als ouder véél tijd en geduld nodig. Hoe pak je het aan?

Proeven ≠ je bord leeg eten

- Moedig je kind aan om te proeven, maar dwing het niet
- Eén hapje proeven is al een dikke duim waard!
- Soms zijn wel een 10-tal 'proefpogingen' nodig voor kinderen iets nieuws lusten. Geef het daarom niet meteen op.
- Beloon je kind niet met zoet als het iets geproefd heeft. Zo versterk je immers het idee dat bitter vies is en zoet lekker.
- Geef zelf het goede voorbeeld. Lust je geen spruitjes? Probeer ze dan eens samen met je kind te proeven!

Structuur doet wonderen

Een duidelijke structuur in de maaltijden en tussendoortjes is belangrijk voor een gezond eetgedrag. Als je kind beseft dat het niets anders zal krijgen, is de kans groot dat het meer zal eten én proeven op de voorziene momenten. Volhouden met zachte hand is de boodschap!



Herkenbaar?

Bram zegt aan tafel dat hij geen honger heeft. Maar een half uur later vraagt hij een koek. Zijn moeder geeft vaak toe met de gedachte: "Dan heeft hij toch iets binnen". Geen goed idee!

Eten doe je op vaste tijdstippen. Maak hierover duidelijke afspraken met je kind.



De Gouden regel: Jij bepaalt wat en waar je kind eet. Je kind bepaalt de hoeveelheid.



Hoe wakker je eetlust aan?

- Laat je kind voldoende bewegen gedurende de hele dag
- Voorzie drie maaltijden per dag
- Eet op vaste tijdstippen
- Meld 10 minuten vooraf dat de maaltijd bijna klaar is
- Zet water op tafel, geen gesuikerde dranken
- Vermijd tussendoortjes vlak vóór of na de maaltijden
- Beperk tussendoortjes (fruit, yoghurt, rauwe groenten) in hoeveelheid en aantal, tot maximum 3 per dag