


**PROEVEN, PROEVEN
EN NOG MEER PROEVEN!**

Proeven is belangrijk, want door meermaals te proeven leer je een nieuwe smaak kennen en waarderen. Begin je er vroeg mee? Dan is witloof niet meer 'gloednieuw' tijdens de koppige 'twee is nee'-fase! Hou ook (lang) vol. Gemiddeld hebben we 10 à 15 proefbeurten nodig – verspreid over verschillende maaltijden – vooraleer we nieuwe smaken of structuren lusten. Schrap daarom niets van het menu, en blijf vooral alles op regelmatige basis aanbieden.

Aanpak

- Leg samen **eenvoudige afspraken** vast. Wat telt als proeven? Staat daar een beloning tegenover?
- Is een hap doorslikken een te grote stap? **Proeven doe je eigenlijk met al je zintuigen**. Laat hen het eten aanraken, eraan ruiken, ontdekken, met de vingers eten, ... Durven ze dit? Toon dat je hen dapper/stoer vindt en bouw daar de volgende proefbeurt op verder.
- **Moedig kinderen aan** om te proeven en zeg dat je zeker weet dat ze het kunnen! Geef hen **complimenten** zodat ze weten dat je hun inspanningen waardeert. Hebben ze er echt nood aan om iets materieel te krijgen: voorzie een stickerkaart (liever dan een snoep). Maar denk hier goed over na. Beloningen worden door kinderen en jongeren eerder gezien als een middel om druk uit te oefenen om iets gedaan te krijgen dan als feedback op wat ze goed hebben gedaan. Bovendien is de kans groot dat veel van de motivatie verdwijnt als de beloning niet meer wordt gegeven.
- Merk je enorm veel stress bij een kind/jongere over een bepaalde vissoort of vleesvervanger? Zo groot dat het kind of de jongere niéts van het bord eet en een scène maakt? Een **'nee dank u'-potje** kan helpen. Dit aparte kommetje kan heel wat stress wegnemen. De ongewenste



vis/vleesvanger staat zo op een veilige afstand en kan het andere eten niet meer aanraken. Dit potje brengt rust aan tafel. Die rust is nodig om te leren en ontdekken. Liever dit systeem dan een 'lust ik niet'-lijst die toelaat dat er nooit geproefd wordt. Want of en hoeveel er gegeten wordt, bepaalt je kind en daarvoor dient dat kommetje. Tuurlijk blijf je proberen om het nieuwe voedingsmiddel verkocht te krijgen. Creatieve bereidingswijzen, het zien eten door anderen, ... kunnen ervoor zorgen dat er na een tijdje toch wordt geproefd. Door te combineren met wat het kind of de jongere wel lust, ligt niet alles in het potje. Je hoeft je daardoor geen zorgen te maken dat het kind te snel honger krijgt en naar een koek grijpt.

- Leg eerst een erg **kleine portie** op het bord. Door niet te veel in één keer te verwachten, is de kans groter dat je kind zal proeven.
- **Varieer** de vorm waarin je voeding serveert: rauw, gekookt, als soep of in een salade, ... en **combineer** met iets wat ze wel graag lusten (zo hebben ze zeker iets gegeten).
- Proef zelf mee, zo **geef je het goede voorbeeld**. Geef ook aan dat je het zelf superlekker vindt, je iets voor het eerst eet, je nog niet zeker bent of je iets wel lust, ...
- **Betrek proevers bij het koken**. Zo kunnen ze tijdens het bereiden alles al eens aanraken, ruiken en misschien wel proeven om bij te kruiden.
- **Verplicht** of forceer hen nooit om hun bord leeg te eten. Wie aan tafel zit, kan zich op meerdere manieren gedwongen voelen. Dreigen met straf, aangeven dat je er verdrietig van wordt, de vergelijking maken met kinderen die geen eten hebben, dreigen iets af te nemen, ... Hierboven vind je manieren om positief te stimuleren door een gezellige omgeving, het goede voorbeeld te geven, ...

Proefspelletjes

Wie aan tafel moeilijk proeft, is misschien meer te vinden voor een spelletje? Afhankelijk van de leeftijd kan je andere proefspelletjes spelen.

Kleuters

Om de verschillende smaken - zuur, zoet, zout en bitter - te leren kennen doe je wat zout, citroen of azijn, wat suiker en bijvoorbeeld een beetje pompelmoessap in kleine potjes. Herkennen ze de smaak?

Altijd een topper: geblinddoekt een aantal bekende voedingsmiddelen proeven. "Kan je raden wat je net geproefd hebt? Vond je het lekker? Waarom wel/niet? Proef eerst eens met je neus dicht? Lukt dat? Lust je alleen eten dat lekker ruikt?" Op die manier leren ze spelenderwijs proeven.



Tussen 3 en 8 jaar



De **Proefkampioen** is een educatief spel om de smaakontwikkeling te bevorderen. Dankzij het materiaal kunnen kinderen voelen, kijken, ruiken en proeven. Spelenderwijs maken ze kennis met de 4 basissmaken. De bijhorende Proefkoffer bevat kleurrijk materiaal en een praktische handleiding. Bij de Proefkampioen hoort ook een Proefpas. Dat is een boekje met tips en een proefkaart waarmee de ouders ook thuis aan de slag kunnen. Gratis te leen bij het **Logo in je buurt**.

Vanaf 7 jaar

Met Daan Banaan, Ray de Aardbei, Komkommer Kwel, Dina Druppel, Jean-Claude Van Wortel en Avo Kaatje - kortweg de '**Lekkerbekjes**' - wordt gezond eten en bewegen een feest! Ze nodigen kinderen en hun vriendjes en familie uit om grappige, vreemde en vooral lekkere hapjes te proeven en gekke uitdagingen en beweegopdrachten aan te gaan. Gratis te leen bij het **Logo in je buurt**. Alle CIG en CKG kregen een gratis exemplaar.





Van proeven word je groot

Als kinderen één keer per maaltijd proeven van wat ze niet lusten, is dat voldoende. Geef bij voorkeur **niets anders** (en al zeker niets ongezonds) in de plaats.

Wil je toch dat de dagelijkse portie groenten binnen zijn en proefden de kind(eren) maar één hap? Voorzie dan ook een **groente die wel gesmaakt wordt**, maar zorg ervoor dat er minstens één keer geproefd is van de groente die ze nog niet lusten.

Blijf vooral die groente die nog niet in de smaak valt **opnieuw aanbieden**, zonder veel tijd te laten tussen de proefbeurten. Zo kan je in eenzelfde week broccolipuree en -soep geven.