



“Nee, dat lust ik niet!”

Kinderen zeggen héél snel dat ze iets niet lusten.



Maar wist je dat
...

ze iets **10 TOT 15 KEER**
moeten aangeboden krijgen
voor ze weten dat ze het
niet lusten?

Daarom ... stimuleren en variëren we volop:
alleen zo leren de kinderen zoveel mogelijk kennen.

Groenten geven we bijvoorbeeld soms rauw, gekookt,
als knabbelgroenten, bij hun lievelings- gerechtje,
met een licht sausje ... Of: we draaien ze in de soep.
Zo proeven de kinderen al snel 10 tot 15 keer.

Dus: wij gaan voor...

DAPPERE PROEVERS!



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Voor meer info en tips: www.gezondleven.be