

12 TIPS OM KINDEREN GEZOND TE LEREN ETEN

VOOR MAMA'S, PAPA'S EN KINDERVERZORGERS!



PROEVEN KAN JE LEREN

Kinderen moeten wennen aan nieuwe smaken. Ze leren proeven zoals ze leren fietsen: trap voor trap.



TOON HET GOEDE VOORBEELD

Kinderen bewonderen je en doen je na. Eet zelf je groentjes op en zeg hoe lekker je die vindt.



BIED ETEN OP EEN LEUKE MANIER AAN

Kinderen eten met hun ogen. Een boterham in een driehoekvorm of op een leuk bordje gaat er zo in!



ZET VARIATIE OP HET MENU

Zo krijgt het kind al het nodige binnen om te groeien. De voedingsdriehoek toont wat een gezond eetpatroon precies inhoudt.



MAAK GEZONDE KEUZES MAKKELIJK

Koeken in de kast, grote fruitmand op tafel. Of snij het fruit: dat gaat stukken makkelijker binnen.



BETREK KINDEREN MAXIMAAL

Samen boodschappen doen, in de soep roeren, eitjes klutsen ... Misschien gaan ze zo sneller proeven.



EET SAMEN AAN TAFEL, OP VASTE MOMENTEN

En vermijd afleiding: zet de tv uit en leg speelgoed en smartphones weg.



ZORG VOOR ENKELE DUIDELIJKE REGELS EN AFSPRAKEN

Hoe jonger kinderen de regels over goed en gezond eten kennen, hoe sneller die regels gewoontes worden.



PRAAT OVER VOEDING

Pas je uitleg aan de leeftijd van het kind aan en vermijd zwart-wit spreken over gezond of ongezond.



BELOON GOED GEDRAG MET EEN APPLAUSJE, COMPLIMENT OF DIKKE DUIM

Straffen of belonen met dessert of snoep doe je beter niet.



LAAT HET KIND KIEZEN HOEVEEL HET EET

Kinderen voelen zelf wanneer ze genoeg hebben gegeten. Forceren heeft geen zin, en werkt zelfs averechts.



MAAK VAN ONGEZONDE VOEDING GEEN VERBODEN VRUCHT

Maar leer kinderen ermee omgaan. Af en toe en in kleine porties kan!

DÉ GOUDEN REGEL?

JIJ BEPAALT WAT, WAAR EN WANNEER JE KIND EET, JOUW KIND BEPAALT HOEVEEL HET EET.

LEES MEER OP

www.gezondleven.be/voedingsadvies-op-maat/levensfase