

13 TIPS OM KINDEREN GEZOND TE LEREN ETEN

VOOR MAMA'S, PAPA'S EN ANDERE ZORGFIGUREN



BIED MEERMAALS DE KANS OM TE PROEVEN IN EEN VEILIGE OMGEVING

Zo leren ze stapje voor stapje smaken en structuren waarderen. Let wel: proeven is veel meer dan 'een hap nemen en doorslikken'.



BELOON GOED GEDRAG MET EEN COMPLIMENT

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



GEEF HET GOEDE VOORBEELD

Kinderen bewonderen je en doen je na. Eet zelf gezond, proef van wat je nog niet lekker vindt of kent en weersta ongezonde verleidingen.



BIED ETEN OP EEN LEUKE MANIER AAN

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



GA VOOR EEN GEVARIEERD 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, fruit snijden aan tafel, en onder meer een kommetje snackgroenten als aperitief.



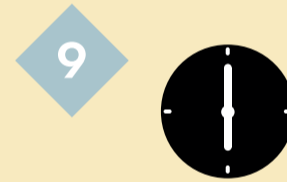
BETREK KINDEREN MAXIMAAL

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



EET SAMEN AAN TAFEL

Vermijd afleiding: zet de tv uit. Leg speelgoed en smartphones weg. Start een leuk gesprek.



EET OP VASTE MOMENTEN

Structuur kan een gevoel van rust geven. Het zorgt er ook voor dat je kind niet de hele dag door loopt te snacken.



LAAT HET KIND KIEZEN HOEVEEL HET EET

Dat doe je in de eerste plaats om een rustige en ontspannen sfeer te creëren aan tafel. Forceren heeft geen zin, en werkt zelfs averechts.



MAAK VAN ONGEZONDE VOEDING GEEN VERBODEN VRUCHT

Leer kinderen ermee omgaan. Plan meer gezonde dan ongezonde tussendoortjes in. Maak kleinere porties van het ongezonde.



PRAAT OVER VOEDING

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



ZORG VOOR ENKELE DUIDELIJKE REGELS EN AFSPRAKEN

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

DÉ GOUDEN REGEL?

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

LEES MEER OP gezondopvoeden.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



Vlaanderen
is zorg