

Herkenbaar voor veel ouders. Bijna elk kind gaat door een fase waarin het bang is voor eten dat het niet kent.

Dit heet **voedselneofobie** en is perfect normaal in de ontwikkeling van kinderen.

Om een eenzijdig eetpatroon te vermijden, is het wel belangrijk dat je actie onderneemt. Haal inspiratie uit deze **13 tips om kinderen gezond te leren eten**. Extra hulpmiddel nodig?

Met deze kleine stapjes help je kinderen hun angst te overwinnen bij het proeven*:

6 mei

1

"Je mag zelf kiezen of je proeft of niet"



CREËER STEEDS EEN VEILIGE OMGEVING

12 mei

2



KIND LAAT TOE DAT DE BROCCOLI OP HET BORD LIGT

19 mei


3



KIND RAAKT DE BROCCOLI AAN

1 juni

4



KIND RUIKT AAN DE BROCCOLI

8 juni

5



KIND GEEFT EEN KUSJE AAN DE BROCCOLI

15 juni

6



KIND LIKT AAN DE BROCCOLI

22 juni

7



KIND STEEKT DE BROCCOLI IN ZIJN MOND EN SPUWT HET NETJES TERUG UIT

9 juli

8



KIND SLIKT DE BROCCOLI IN

9



NA 10 À 15 KEER PROEVEN: KIND AANVAARDT SMAAK EN STRUCTUUR VAN DE BROCCOLI

*proeven is veel meer dan 'een hap nemen en doorslikken'.
Even tegen de lippen houden of in de mond nemen en daarna weer uitspuwen is óók proeven.