

# 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](http://www.gezondleven.be/voedingsadvies-op-maat/levensfase)