



SPELEN, LEREN EN PROEVEN

PROEFPAS

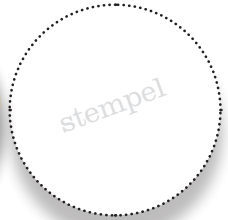
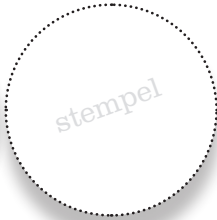
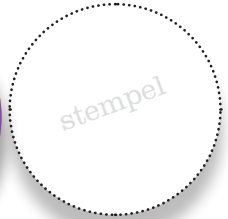
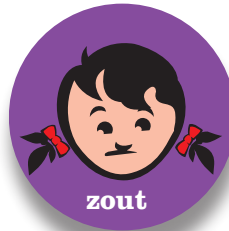
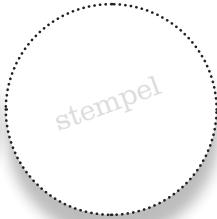
voor de

Proefkampioen

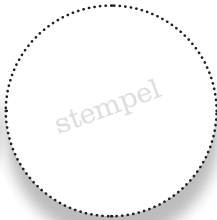


> kleef hier een foto of tekening van jezelf!

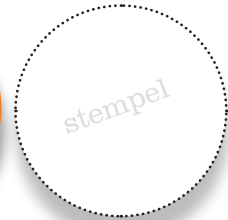
PROEVEN



VOELEN



RUIKEN



Dag mama, dag papa,

Vandaag kreeg ik een stempel voor het proeven van zuur, zoet, zout en bitter. Ik heb ook mogen voelen en ruiken aan verschillende groente- en fruitsoorten. Ik ben nu een echte Proefkampioen! Willen jullie mij helpen om het thuis ook zo goed te doen? Want ik denk dat ik nog niet alles even graag lust!

XXX, je Proefkampioen,

BWEIKES, DA'S VIES! NIE LEKKER!

Klinkt dit bekend in de oren? Verandert de maaltijd ook wel eens in een ware strijd als er spinazie of spruitjes op tafel komen? Geen paniek, in elk kind zit een Proefkampioen.

Kinderen leren smaken aanvaarden door te proeven en terug uit te spuwen. Net zoals ze leren stappen met vallen en opstaan. Het leren aanvaarden van verschillende smaken gaat dus niet vanzelf. Het loont zeker en vast de moeite om je kind hierbij een handje te helpen. Want hoe meer jouw kind lust, hoe gezonder het zal eten.

Daarbij is er maar één gouden regel:

Jij bepaalt wat, waar, wanneer en hoe jouw kind eet; jouw kind bepaalt de hoeveelheid.

Kinderen weten niet wat gezond of ongezond is. Ze weten niet dat teveel suikers en vetten slecht is voor hun gezondheid. Daar hebben ze jou voor nodig. Ze weten wel wanneer ze voldoende gegeten hebben. In dit boekje vind je heel wat leuke tips en ideeën waarmee je onmiddellijk van start kan gaan.

Veel
proefplezier!



JIJ BENT HET GROTE VOORBEELD

“Ik drink frisdrank tijdens het avondmaal, maar mijn zoon moet water drinken. Want dat is nu eenmaal gezonder voor hem!”

Je kinderen zijn je grootste fan! Hun leefwereld draait grotendeels om jou. Je kind kopieert je gedrag. Als jij regelmatig frisdrank drinkt dan ervaart je kind dat als het goede voorbeeld. Leg dan nog maar eens uitgelegd dat frisdrank ongezond is.



Zelf gezond eten en drinken is de eerste stap naar een gezonder leven van je kind. Probeer zelf eens iets nieuws samen met je kind. Smakelijk!



> Maak hier een tekening van mama of papa.

BELONEN MET ZOET? GEEN GOED IDEE!

“Enkel als mijn zoon van zijn groenten proeft, krijgt hij een koek als dessert.”

Beloon jouw kind niet met zoet voor het proeven van bittere groenten. Op die manier versterk je het idee dat bitter vies is en zoet lekker is. Leer je kind proeven zonder een snoepje als beloning. Een groot compliment werkt even goed of zelfs beter. Als je kind ziet dat jij, familie of vriendjes groenten wel lekker vinden, volgt hij misschien wel hun voorbeeld.



Heeft jouw kind iets nieuws geproefd? Dan mag je Proefkampioen de hele dag deze medaille dragen als beloning.



> Knip de medaille uit. Kleef dit op een karton in dezelfde vorm en niet hieraan een mooi lint.

STRUCTUUR DOET WONDEREN

“Mijn dochter wil aan tafel niet eten en dus ook niet proeven. Na twee aardappeltjes schuift ze haar bord opzij. Een half uur na de maaltijd vraagt ze wel een koek. Ik geef daar vaak aan toe. Dan heeft ze toch iets binnen.”

Ieder kind heeft nood aan structuur. Dat is van belang om een gezond eetgedrag aan te leren. Je kind leert immers uit ervaring. Je kind zal geen moeite doen om iets nieuws te proeven als het weet dat achteraf een koek wacht. Eens je kind beseft dat het niets anders zal krijgen dan het bord dat voorgeschoteld staat, zal het al gauw meer eten én proeven!



Hoe wakker je de eetlust van je kind aan? Enkele tips:

- **Beperk tussendoortjes in hoeveelheid en aantal, tot maximaal 3 per dag.**
- **Voorzie 3 maaltijden per dag.**
- **Eet op vaste tijdstippen.**
- **Vermijd tussendoortjes vlak voor of na de maaltijden.**
- **Laat je kind voor of tijdens de maaltijd niet te veel drinken.**
- **Zet geen gesuikerde dranken op tafel. Water kan wel.**
- **Laat je kind voldoende bewegen gedurende de gehele dag.**
- **Meldt 10 min vooraf dat het eten bijna klaar is.**



> Elke dag mijn buikje vol met een ontbijt, middagmaal en avondmaal.

Wanneer eet jouw kleuter? Misschien heeft jouw kleuter wel meer structuur dan je denkt?

ONTBIJT

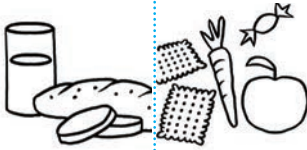
TUSSENDOOR

MIDDAGMAAL

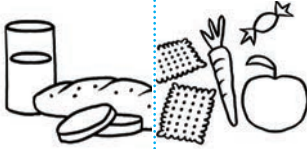
TUSSENDOOR

AVONDMAAL

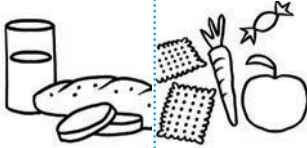
MAANDAG



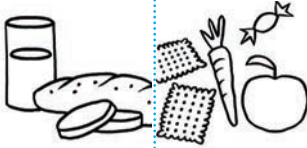
DINSDAG



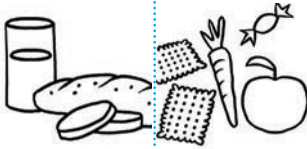
WOENDAG



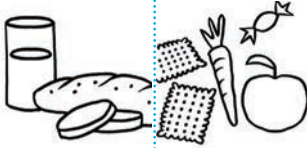
DONDERDAG



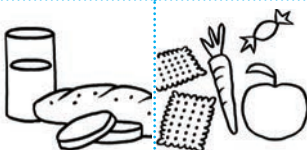
VRIJDAG



ZATERDAG



ZONDAG



> Wanneer eet jouw kind? Kleur samen na het ontbijt het juiste vakje. Want dat is de belangrijkste maaltijd. Kleur ook telkens het tussendoortje: een koek, groenten, fruit of snoep.

PROEVEN ≠ JE BORD LEEG ETEN

“Mijn zoon mag pas van tafel als zijn bord leeg is. Bij spaghetti is dat geen probleem. Maar bij spinazie duurt het soms een uur.”

Als je kind niet wil proeven, dwing het dan niet. Kinderen hebben tijd nodig om te wennen aan nieuwe smaken. Je begint beter met één hapje, dat is al heel wat! Het bord hoeft dus niet leeg. Blijf wel de nieuwe smaken aanbieden. Als je kind bereid is om de nieuwe smaak te proeven geef het dan de kans om het terug uit te spuwen.



Hoe maak je het bord van je kinderen aantrekkelijk? Een klein bord tot over de rand gevuld is niet uitnodigend voor een klein kind. Een groot bord met een kleine hoeveelheid eten is veel overzichtelijker. Is de portie groenten groter dan de vuist van je kind? Dan heb je teveel op het bord geschept.



Gebruik de proefkaart en bepaal samen wat je kind zal proeven. Laat je kind elke keer als jullie een groente proeven een lepel inkleuren op de proefkaart.

Vind je kind dit lekker? Dan teken je het gezichtje zo: 😊

Vind je kind het niet lekker? Dan teken je het zo: 😞

Pas na 10 keren weigeren mag je besluiten dat je kind de groente niet lust.



PROEFKAART

voor de

Proefkampioen



GROENTE

AANTAL PROEFPOGINGEN

IK VIND DIT



KOMKOMMER



WORTEL



COURGETTE



SPRUITJES



RODE KOOL



BROCCOLI



VIND JE DIT LEKKER, TEKEN HET MONDJE ZO:



VIND JE DIT NA

GROENTE

AANTAL PROEFPOGINGEN

IK VIND DIT



BOONTJES



ERWTJES



WITLOOF



BLOEMKOOL



SPINAZIE



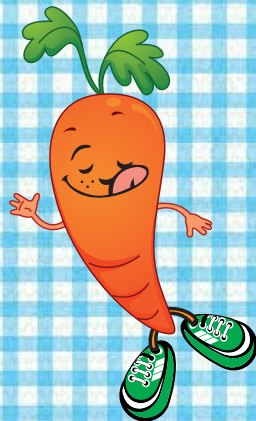
Teken hier een
andere groente



10 POGINGEN NOG ALTIJD NIET LEKKER, TEKEN HET MONDJE ZO:



PROEFKAART
voor de
Proefkampioen



EEN AANGENAME EN ONTSPANNEN SFEER AAN TAFEL

"Mijn kinderen eten meestal voor de tv. Ondertussen kan ik verder het huishouden doen. Ik heb enkel tijdens het weekend tijd om samen met hen aan tafel te eten."

Je kind eet beter niet voor tv of tijdens het spel want dat leidt af. Geef je kind tijdens de maaltijden voldoende aandacht zonder daarbij teveel te focussen op het eetgedrag. Houd je kind niet langer dan nodig aan tafel. 20 minuten volstaat.



Je kleuter kan helpen om de tafel te dekken. Een leuk gedekte tafel stimuleert kinderen om te proeven. Kies daarom eens een nieuw bestek in verschillende kleurtjes. Misschien wel een roze lepel, een groene vork en een gele beker?

Zo kan je de tafel dekken voor lekkerbekken.



SAMEN IS ALTIJD LEUKER

“Mijn zoon zal nooit een ontdekkingsreiziger worden. Daar heb ik me al lang bij neergelegd. Maar dat hij geen interesse toont in nieuwe gerechten vind ik moeilijk”.

Kinderen proeven meestal niet zomaar! Daar gaan vaak heel wat stappen aan vooraf. Is je kind niet zo avontuurlijk? Dan is de kans groot dat dit meer tijd vraagt dan bij de meeste kinderen. Je kan je kind helpen door het met enthousiasme te betrekken bij het hele gebeuren rond de maaltijden.



Neem je kind eens mee naar de groenten- en fruitafdeling en bepaal samen het menu. Je laat je kind beter niet kiezen tussen pizza of witloof want dan kan je de keuze al raden. Een kleuter is nog niet in staat om een volledig menu samen te stellen. Naarmate je kind ouder wordt, kan je het meer laten kiezen.



Heb je al eens samen met je kind gekookt? Bereid samen een leuk en gezond gerecht. Al spelende krijgen kinderen aandacht voor voeding. En ze zullen makkelijker proeven van wat ze zelf gemaakt hebben.



Laat je kinderen niet alleen in de keuken! Scherpe messen, het fornuis en de oven gebruiken ze beter niet.

KOKEN VOOR EN DOOR KINDEREN

GROENTENMOZAÏEK

Dit heb je nodig:

Groenten in verschillende kleuren en vormen zoals komkommer, radijzen, wortel, kerstomaat, spinazie, selder en een groot bord

Zo maak je het:

1. Laat je kind de groenten spoelen met water.
2. Snijd de wortels in sprietjes, de komkommer en de radijzen in schijfjes en de selder in lange stengels.
3. Laat je kind met de rauwe groenten een tekening maken.
4. Je kan er ook een dipsausje bij maken. Vermeng een klein beetje mayonaise met yoghurt en eventueel ook wat gesnipperde peterselie en bieslook.
5. Smakelijk!

**Je kan dit
voorbeeld volgen.
Laat je fantasie
maar werken!**



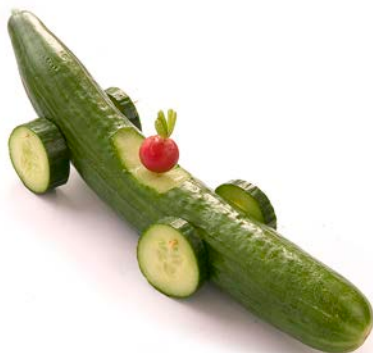
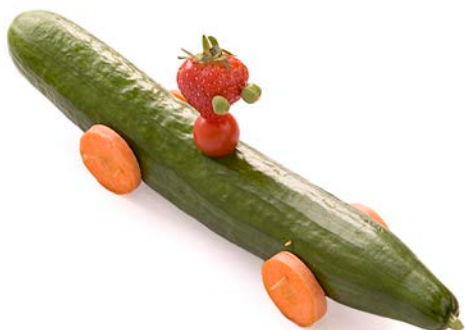
KOMKOMMERWAGEN

Dit heb je nodig:

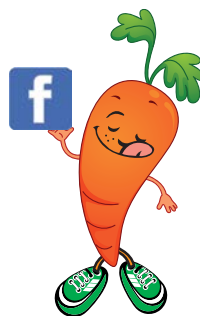
Tandenstokers, komkommer, wortel, radijs, aardbei of kerstomaat

Zo maak je het:

1. Spoel de groenten met water.
2. Maak met een lepel een kleine holte in de komkommer. Prik hierin de radijs met een tandenstoker. Van een aardbei, kerstomaat en erwtjes maak je ook een leuke bestuurder voor je wagen.
3. Doorprik de schijven komkommer of wortel en gebruik ze als wielen voor je wagen.
4. Smakelijk!



Wil je ook een octopus of een slak maken? Je vindt de recepten op onze facebookpagina.



MORSEN MAG, MAAR EERST HANDEN WASSEN

"Mijn jongste wil enkel eten als hij dat zelf mag doen. Hij gebruikt daarbij meer zijn handjes dan zijn lepel. Dan zit hij helemaal onder de aardappelen."

Vanaf 18 maanden mag je je kind stimuleren om zelf te eten. Het is perfect normaal dat kinderen daarbij morsen. Het kan een echte kneeiboel worden, maar dat hoort erbij. Zorg alvast voor een kinderbestek. Kinderen gebruiken graag hun handjes bij het proeven. Eerst kijken, voelen, ruiken en dan pas proeven! Zo leren ze de textuur, de geur en de temperatuur van voeding beter kennen en zullen ze sneller geneigd zijn om ervan te proeven. Daarna is er nog tijd genoeg om tafelmanieren aan te leren.



Je kan voedsel aanbieden dat gemakkelijk vast te nemen is, zoals stukjes komkommer, wortel of bloemkool.





Handige Hans leert je kinderen hoe ze hun handen wassen.



Handen nat maken



Inzepen



Goed wrijven



Handen afspoelen



Handen afdrogen



En dan
proeven!

GEEN PANIEK, IN ELK KIND ZIT EEN PROEFKAMPIOEN

“Mijn zoon kwam thuis en vertelde mij trots dat hij heel wat nieuwe groenten geproefd had. Hij zegt een echte Proefkampioen te zijn. Maar daar ben ik nog niet zo zeker van. Thuis wil hij niet meer proeven.”

Proeven lukt soms beter in een andere omgeving en samen met andere kinderen. Je kan deze positieve ervaring gebruiken om thuis nog meer te proeven. Het leren aanvaarden van nieuwe smaken kan veel tijd vragen. Je moet als ouder dus heel wat geduld hebben. Je blijft best geduldig en vriendelijk, maar ook duidelijk. Kinderen voelen je twijfel en bezorgdheid. Volhouden met zachte hand is de boodschap!



Combineer eens de nieuwe smaak met iets dat je kind wel lust. Je kan de smaak verzachten met ketchup, kaassaus of een andere groente. Dezelfde smaak op een andere manier klaargemaakt kan ook helpen: gekookt of rauw; in blokjes of als puree; warm of koud. Als ook dit geen oplossing biedt, dan zal je moeten concluderen dat je kind dat ene voedingsmiddel niet lust. Geen paniek, er zijn voldoende groenten- en fruitsoorten in alle smaken, geuren en kleuren. Varieer er maar op los!



logogezond ::



vigez

Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw

Met steun van de
Vlaamse overheid



www.deproefkampioen.be
www.logobrugge-oostende.be