

# Gezonder eten start met “Wa’s da?”

Kleuter

Een kleuter in huis? Dan is de kans groot dat jouw kleintje volop bezig is de wereld te ontdekken. Met veel gelach, gezang en gebabbel, maar ook de occasionele “leuw, dat eet ik niet”. De kleutertijd is best uitdagend op etensvlak, met groenten die plots de vijand worden en speelgoed dat veel interessanter is dan een boterham. Gelukkig weten onze experts wel raad!

**DUIK IN DE GIDS:**



“Rond de 2 jaar gaat je kleintje over van de hechtingsfase naar de afscheidingsfase. Plots krijg je een kritische kleuter die zelf beslissingen wil maken. Het is dus heel normaal dat ze zich ook op vlak van eten van je gaan afzetten! Als je niet te veel druk legt en de sfeer aan tafel goed houdt, komt het meestal helemaal in orde.”

**Diëtiste Vicky De Beule**

Tip 1

## Zorg voor 'veilig voedsel'

Zorg ervoor dat er, naast de maaltijd, altijd iets op tafel staat wat je kind lekker vindt. Zo ben je zeker dat dat maagje gevuld geraakt en heerst er minder stress tijdens de maaltijd. Minder stress, is meer proefbereidheid!

Tip 2

## Er was eens... Meneer Broccoli

Het is wetenschappelijk bewezen dat jonge kinderen meer geneigd zijn om iets te proeven als je een verhaaltje vertelt waarin net dat eten de held is. Laat Meneer Broccoli dus maar vertellen waarom hij zo lekker is!

Tip 3

## Proeven, proeven en proeven!

Proeven is een uitnodiging voor je kinderen om iets nieuws te ontdekken. Het is geen verplichting, maar blijf het voorstellen. En blijf ook herhalen: proeven is genoeg, opeten is niet nodig.

Tip 4

## Ga voor gedeelde verantwoordelijkheid

Ieder heeft zijn eigen verantwoordelijkheid. Als ouders beslis je wat er gegeten wordt, wanneer en waar. Je kindje kiest uit dat aanbod en bepaalt de hoeveelheid.

Tip 5

## Hier met dat weekmenu

Tijd besparen en stress bij je kindje verminderen? Maak een weekmenu. Zo staat je kleintje niet voor verrassingen wanneer de potten op tafel komen en breek jij je hoofd niet elke avond over wat je gaat koken.

Tip 6

## Ik doe wat jij doet!

Jonge kindjes kijken erg op naar hun ouders en doen hen graag na, wat ook invloed heeft op wat ze eten. Als ze jou zien eten, volgen ze vaak vanzelf.



**Wil je de tips meer in detail lezen met ervaringen van ouders?** Of ben je benieuwd naar meer informatie van diëtiste Vicky De Beule? Neem dan een kijkje in de digitale gids.