

Gezonder eten start met "Wa's da?"

Lagere school

Zit jouw oogappel al op de lagere school? Dan is de moeilijkste fase op etensvlak normaal gezien al voorbij. Maar dat wil niet zeggen dat groenten plots een grote favoriet worden. Nu je kind kind volop leert lezen, schrijven en rekenen, heeft het heel wat energie nodig. Gelukkig is een evenwichtig eetpatroon de beste brandstof en weten onze experts hoe je dat verder kan uitbouwen.

DUIK IN DE GIDS:



"Eens kinderen wat groter worden, kan je hen meer betrekken bij het kookproces. Ga samen naar de winkel, kook samen en doe gezellig babbelend de afwas. Dit prikkelt de nieuwsgierigheid, bevordert zelfstandigheid en zorgt ervoor dat jullie samen quality time spenderen. Win-win!"

Diëtiste Vicky De Beule

Tip 1

Eén gezamenlijk kookmoment per week

Je leert je kind autonomie, grove en fijne motoriek, instructies volgen en veilig omgaan met keukenmateriaal. En misschien is er daarna meer wil om te proeven!

Tip 2

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 3

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 4

Dessert? Niets speciaals

Als kinderen enkel een dessert krijgen na een leeg bord, wordt er extra druk op de maaltijd gelegd. Breng de balans terug door dessert neutraal aan te bieden, onafhankelijk van hoe ze gegeten hebben.

Tip 5

Weten doet eten

Kinderen hebben voeling nodig met wat er op hun en in hun bord gebeurt. Dus krik hun kennis op: waar wordt voeding gekweekt, hoe wordt het verpakt en hoe belandt het in de winkel?

Tip 6

Opscheppen? Doe ik zelf

Schep de borden niet vol voor je kind aan tafel komt zitten. Plaatsnemen achter een nog leeg bord wekt net nieuwsgierigheid op en zelf mogen opscheppen geeft een gevoel van veiligheid.



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.