

## EXTRA TIPS ROND PROEVEN

- Leg een bord nooit te vol. Kinderen worden meer gemotiveerd om te proeven van een 'rustig' bord dan van een vol bod.
- Probeer niet te vergelijken met hoe iemand anders het doet: "Zie hoe jouw zusje flink alles in haar mondje steekt". Probeer in de plaats daarvan te bevestigen dat je ziet dat het een grote uitdaging is voor je kind en dat het heel erg zijn best doet. Ook aanraken is goed! Je mag blijven herhalen dat het een proces is.
- Start met de eigen keuze van het kind om te proeven. Als je kind een bepaald soort groente of fruit niet wil, dan is dat geen probleem. De kans is erg klein dat er geen enkele soort op het bord mag liggen. Denk aan de autonomie van het kind. Verwacht geen wonderen. Blootstelling is ook al een stapje vooruit! Kinderen leren door observatie.
- Bekijk alles positief. Op een dag lukt het echt wel.
- Betrek je kind in de keuken, bij de boodschappen doen in de winkel, ... Als ze zelf kunnen meewerken aan iets, dan zijn ze meer gemotiveerd te proeven.
- Geef zelf het goede voorbeeld en maak eens iets klaar dat je zelf ook niet lekker vindt en proef ervan.



## HET GAAT ER NIET OM OF HET LEKKER IS OF NIET

Dat mag je niet verwachten. Wel of het fruit of de groente geel, groen, groot, rond, harig of sappig is. Beschrijven is dus de boodschap! Als je overbrengt dat iets 'lekker' is, verhoog je onbewust de druk en de stress voor een kind. "Wat als ik het niet lekker vindt, dat mag niet".

## WAAROM WIL EEN KIND NIETS PROEVEN?

De angst voor nieuwe en onbekende voedingsmiddelen (voedselneofobie) is heel normaal bij kleine kinderen. Zoete smaken worden meer geapprecieerd alsook energierijke producten die snel de honger stillen.

Tot de leeftijd van 1,5 à 2 jaar aanvaardt de peuter vrij gemakkelijk nieuwe voedingsmiddelen. Vanaf het einde van het tweede levensjaar worden kinderen selectiever in hun eetgedrag. De angst voor nieuwe en onbekende voedingsmiddelen of voedselneofobie neemt toe. Voedselneofobie is een veel voorkomend en normaal verschijnsel dat het meest uitgesproken is tussen 4 en 7 jaar. Door voedselneofobie willen kinderen alleen maar eten wat ze (her)kennen.

## BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

- ★ **Kinderen kunnen hun eetgedrag goed afstemmen op hun behoefte.** Hun zelfregulering hierin is gigantisch. Zolang je kind goed groeit, vrolijk en speels is, hoef je je geen zorgen te maken. Wanneer je peuter daarentegen onvoldoende groeit, klagerig is, zich anders gedraagt of ziektesymptomen vertoont, raadpleeg je uiteraard best een arts.
- ★ **Forceren doe je nooit.**
- ★ **Juich je kind toe als het iets proeft, maar beloon niet als het eet.** Eten op zich is een leuke activiteit of zou dat moeten zijn.
- ★ **Erken dat proeven een leerproces is en het veel geduld en kleine mijlpaaltjes betreft.** Veel proeven is de sleutel: 8 tot 9 keer per voedingsmiddel.
- ★ **Hou vol wat gezond eten betreft: blijf groenten en fruit presenteren,** al is het dat zo dat het een tijdlang enkel blootstelling is zonder actie.
- ★ **Voor moeilijke eters: hou het bij de basis vooraleer je 'speciale' soorten voeding aanbiedt.**

Kidz<sup>®</sup>



BROCHURE PEUTERPROEVEN

OP, OP, ALLES  
IS OP

# PROEVEN IS NIET OPETEN



Opeten gebeurt in veel fasen en elke fase is een stap die voortbouwt op de vorige. Het is een **leerproces** dat voor veel jonge kinderen met babystapjes vooruit gaat. Maar elk klein stapje is er eentje! Het belang van proeven kan niet genoeg benadrukt worden. Een kind moet namelijk iets heel veel proberen en proeven vooraleer het dit zal lusten (gemiddeld **8 tot 9 keer** vooraleer ze een nieuwe smaak herkennen of waarderen).

Diëtiste Vicky De Beule leert jonge kinderen spelenderwijs proeven aan de hand van de **proeftoren**. Met de proeftoren leer je de fasen én leer je dat je proeft met al je zintuigen: aanraken, ruiken, voelen, ...



**Visualiseer de proeftoren voor het kind. Op een blaadje, een magneetbord, symbooltjes, ... Maak er iets persoonlijks en herkenbaars van.**

Je kind leert op die manier de fasen van het proefproces kennen en leert dat ze stapjes hogerop klimmen: van beneden naar boven.

Fasen kunnen uiteraard overgeslagen worden naarmate je kindje daarvoor klaar is. Soms heeft een bepaald voedingsproduct wat meer gewenning en gewaarwording nodig dan een ander: de textuur is anders, de kleur of de vorm een beetje vreemd, de geur is sterk, ...

**Proef niet op een lege maag! Het middaguur is niet geschikt om te proeven van vreemde dingen. Kindjes met een hongerige maag willen in alle rust en zonder stress eten.**

## MOEILIJKE ETERS

Als het gaat om moeilijke etertjes, start je best bij het begin: met alledaagse groenten en fruit zoals peer, paprika en een blaadje veldsla. Deze zijn al uitdagend genoeg. Vuistregel: als je 25 verschillende dingen laat proeven, dan kunnen er 3 tot 5 'bijzondere' stukken tussenzitten.

Benoem ook nooit een kind als een 'moeilijke eter' waar het bij is. Dat bezorgt hen alleen maar meer stress en bevordert hen niet om te proeven.

Verwar de peuterpuberteit en de koppige kindjes niet met moeilijke eters. Kinderen van 2 jaar kunnen zelf heel goed bepalen wat ze wel en niet willen... Het is een fase waarin ze rebelleren en voet bij stuk houden. Hetzelfde wat zindelijkheid of slapen betreft... Kindjes van deze leeftijd kunnen weigeren. Je weet het zelf als geen ander. ;)



**Wat is de rol van de kinderbegeleiders in de opvang?**

In de opvang wordt eten aangeboden, nooit geforceerd. Je kindje eet precies wat hij of zij nodig heeft. Is dat een dag heel erg weinig, dan is dat echt oké. Ze zullen niet met een leeg buikje naar bed gaan, maar reguleren zichzelf prima. De volgende dag kunnen ze wel hun hele bordje aflikken... We zien het vaak.

Belangrijk vinden wij wel dat ouders zorgen voor een gezond ontbijt: fruit, boterhammetjes, ... Geen fastfood, ongezonde snacks, zoethoudertjes.

## ETEN IS EEN SOCIAAL GEBEUREN

Eten is een sociaal gebeuren en moet geassocieerd worden met iets leuks. Het is het familiemoment waar samen gezeten wordt aan tafel en lekker gekeuveld en genoten wordt.

## ETEN MAG JE NIET FORCEREN

Eten mag je nooit afdwingen. Plaats nooit zomaar voeding in de mond van je kind, ze moeten dit zelf afhappen van hun vork of lepel.

## ETEN MAG JE NIET STRAFFEN OF BELONEN

Eten moet leuk zijn, mag geen druk zetten op een kind. Beloon ook zeker niet met ander eten dat ze wel lusten. Kinderen moeten afwijzing van een bepaald middel leren overwinnen zonder dwang.

## ETEN GEBEURT OP VASTE TIJDSTIPPEN

Geef best geen tussendoortjes, maar hanteer vaste tijdstippen om te eten zodat de grote maaltijden niet overgeslagen worden.

## DE PORTIES VARIËREN

De ontwikkeling van je kindje vraagt op 2 jaar minder grote porties eten dan het eerste levensjaar omdat ze minder energie nodig hebben in het experimenteren met hun omgeving.