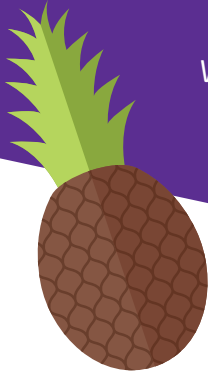


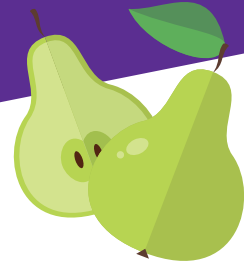
Slimme tips

om kinderen meer groente en fruit te laten eten

Kinderen tussen 4 en 12 jaar hebben dagelijks 100 - 200 gram groente en 1,5 tot 2 stuks fruit nodig. Het kan best lastig zijn om kinderen genoeg groente en fruit te laten eten. Deze slimme tips kunnen helpen.



Wil je precies weten wat jouw kind nodig heeft? Reken het uit op de website van het Voedingscentrum.



Maak gezond eten makkelijk en leuk

1

Geef je kind makkelijk te eten groente en fruit mee naar school: een banaan, mandarijn, kleine appel, een stuk komkommer, wat cherrytomaatjes of een wortel.

2

Kies samen met je kind in een speelgoedwinkel of huishoudwinkel een leuk bewaardoosje uit om groente en fruit in mee te nemen naar school.

3

Kinderen worden aangetrokken door felle kleuren. Meng daarom rode of gele soorten groente met groene groente.

4

Neem de tijd om samen te eten aan een mooi gedekte tafel. Gebruik leuke borden en servetjes.

5

Presenteer groente en fruit op een originele manier. Zo kun je sperziebonen in een patatzak serveren. Verschillende groente aan een spiesje rijgen of een zon maken van wortelreepjes.

6

Gebruik toverwoorden; noem sperziebonen bijvoorbeeld drakenstaarten.

7

Zing samen leuke liedjes over gezond eten zoals: 'Groente en fruit' of 'Broccoli en wortels'

8

Zorg ervoor dat groente en fruit zoveel mogelijk in het zicht staan. Het laat zien dat gezond eten erbij hoort en zo pak je het ook sneller.

9

Kinderen vinden het bijna altijd leuk om te helpen met koken. Als je samen eten klaarmaakt, gaan ze het gemakkelijker proeven en opeten. Kijk op de website van het Voedingscentrum voor tips en om samen een spannend recept uit te zoeken.

10

Doe samen de boodschappen of laat je kind helpen bij het dekken van de tafel. Je kind zal dan meer gemotiveerd zijn om aan tafel te gaan.

11

Laat je kind af en toe zelf kiezen. Bijvoorbeeld tussen 2 soorten groente.

12

Lees samen leuke boekjes over gezond eten zoals Johnny Joker, Dit lust ik al en KeetSmakelijk.

13

Verzorg samen een moestuintje en eet ervan. Sla, radijsjes en aardbeien doen het vaak goed. Kijk voor tips op www.moestuintje.ivn.nl

14

Het is niet nodig om alle groente bij de avondmaaltijd te eten. Het kan ook tijdens de lunch. Beleg een boterham met kaas, tomaat en komkommer en/of een beetje sla. Maar zeker in de middag als de trek komt, zijn kinderen ontvankelijker voor bijvoorbeeld een bakje of een prikker met verschillende groente.

15

Maak water drinken leuk door groente en fruit in het water te doen of bij warm weer in ijsblokjes te vriezen. Zo maak je het water drinken leuk!

Opvoedtips

16

Wees geduldig: soms zal je kind wel 10 tot 15 keer moeten proeven voordat hij aan een smaak gewend is. Blijf het dus gewoon steeds aanbieden.

17

'lewwww' of 'lust ik niet' betekent vaak: 'ik ken het nog niet'. Reageer er niet op, soms gaat je kind dan gewoon wel eten.

18

'Doe wat ik doe' werkt beter dan 'doe wat ik zeg'. Laat daarom zien dat jij gezond eet en drinkt en daarvan geniet. Zeg niet steeds dat groente eten zo gezond is, maar eet samen groente omdat het erbij hoort en lekker is.

19

Hou samen met je kind bij hoe vaak hij/zij groente heeft geproefd met de groente proefkaart.

20

Door kleine porties te geven, ziet je kind er niet als een berg tegenop om iets te eten of te proeven wat hij/zij niet kent of niet zo lekker vindt. Ook helpt het als kinderen zelf mogen opscheppen met daarbij de afspraak 'wat je opschept eet je ook op'.

21

Nieuwe dingen proeven en 's avonds met de pot mee-eten is goed voor de smaakontwikkeling. Dwing je kind niet om meer te eten dan het wil, maar laat het wel van alles wat proberen.

22

Wil de broccoli er niet in? Misschien wel door de pastasaus of met wat knapperige pijnboompitjes erover. Vindt je kind gekookte worteltjes niet lekker? Probeer het rauw en geraspt met een paar rozijntjes. Kijk ter inspiratie in de tabel van het Voedingscentrum en zoek daar recepten met het gevreesde ingrediënt.

23

Het is ook goed om groente af en toe te verwerken in gerechten zoals lasagne, nasi, pasta en wokmaaltijden. Maar denk ook aan een verse groentesoep.

24

Maskeer het eten niet met bijvoorbeeld appelmoes. Dan leert je kind de smaak van groente niet goed kennen.

25

Heeft je kind niks of weinig gegeten? Laat je kind wel altijd proeven, maar ruim daarna de tafel gewoon af. Straf je kind niet. Het is niet erg als je kind een keer met trek naar bed gaat of een paar dagen wat minder eet. Dit klinkt misschien naar, maar een gezond kind hongert zichzelf echt niet uit en gaat vanzelf wel eten.

26

Gebruik het toetje niet als beloning. Dus zeg niet 'als je nu al je groente opeet, dan krijg je zo een toetje'. Wanneer je beloont met eten, dan zal je kind zichzelf later ook gaan belonen met eten. Bovendien kan je kind gaan denken dat het normaal is dat groente niet lekker is, als hij voor het eten van groente wordt beloond met ander lekkerder eten.

27

Zeg iets aardigs als je kind gezellig was aan tafel. Bijvoorbeeld: 'jij hebt goed op je stoel gezeten!'. Of: 'Wat ben jij al groot zeg!' en complimenteer als je kind iets proeft, al is het maar een likje of iets in de mond nemen en weer uitspugen.

28

Geef niet iets extra's na de maaltijd als je kind niks of weinig heeft gegeten. Ga niet compenseren met bijvoorbeeld brood. Geef een klein toetje of wat je gewend bent te geven.

29

Leg uit waarom je kind uit groente en fruit nodig heeft: Gezonde kinderen zijn namelijk blij kinderen. Ze zitten lekker in hun vel, bewegen en leren makkelijker.

30

Koop je groente en fruit goedkoop in aan het einde van de dag op de markt. Koop bovendien de groente- en fruitsoorten van het seizoen. Bekijk hier de groente- en fruitkalender.



Volg ons op Facebook voor meer groente- en fruintips! [facebook.com/CJGZwijndrecht](https://www.facebook.com/CJGZwijndrecht)

