Speeltip

Eetgedrag en proeven

Stimuleert jouw opvang kinderen om gezond en gevarieerd te leren eten en proeven?

Jouw resultaat: **0/25**

Getest op 01/01/1970 om 01:00

De smaakontwikkeling en het eetgedrag van kinderen wordt niet voldoende gestimuleerd. Zorg voor voldoende variatie in het menu, zowel voor de maaltijden als de tussendoortjes. Houd rekening met de seizoenen. Het maaltijdgebeuren moet een aangenaam moment zijn waarbij kinderen rust vinden en aangemoedigd worden om nieuwe smaken te ontdekken. Lees de 12 tips bij de speeltip op Speelbank.be.

Werkpunten

✗ 1 Ik geef alle kinderen de kans om zelfstandig te eten. Dat er hierdoor gemorst wordt vind ik niet erg. Ik observeer welk kind graag wat hulp heeft.

✗ 2 Ik laat kinderen zelf kiezen hoeveel ze eten, het bord leeg eten is niet nodig. Als ze genoeg hebben dwing ik hen niet om verder te eten. Peuters en kleuters zijn in staat om zelf hun energiebehoefte te regelen.

✗ 3 Ik stimuleer de kinderen om nieuwe voeding te ontdekken zonder ze te forceren. Proeven doe je met al je zintuigen: kijken, voelen, ruiken, smaken, … Als kinderen het echt niet lusten moeten ze het niet doorslikken.

✗ 4 Kinderen beloon ik niet met snoep of dessert, wel met alternatieven zoals een complimentje, een knuffel,…

✗ 5 Indien het kind niet wil eten geef ik niets anders in de plaats.

✗ 6 Indien er een dessert wordt gegeven krijgen alle kinderen dit, niet alleen de kinderen die goed gegeten hebben. Een dessert mag geen beloning of straf zijn.

✗ 7 De maaltijden en tussendoortjes in de opvang zijn zeer gevarieerd. Ook gerechten uit andere culturen en minder populaire voedingsmiddelen komen aan bod.

✗ 8 Tijdens het eten wordt er alleen water gedronken. Water en voeding bied ik tegelijkertijd aan.

✗ 9 Kinderen krijgen de kans om eten bij te vragen of zelf nog een portie op te scheppen als ze nog honger hebben.

✗ 10 Ik hou rekening met de seizoenen. Ook minder bekende groenten en fruit komen aan bod.

✗ 11 Ik geef liever (meerdere) kleine porties dan één grote portie.

✗ 12 Kinderen zitten samen aan tafel. Ik zet mij mee aan tafel indien mogelijk en geef het goede voorbeeld.

✗ 13 Kinderen mogen helpen bij het klaarzetten van de eettafels. De tafel dekken, water uitschenken, zelf opscheppen,...

✗ 14 Speelgoed en andere aantrekkelijke materialen worden niet bovengehaald tijden het eten.

✗ 15 Kinderen moeten niet te lang aan tafel blijven zitten. Ik laat ze pas aan tafel gaan zitten wanneer het eten er is, en laat ze van tafel gaan zodra ze klaar zijn. Indien organisatorisch haalbaar, kunnen kinderen in kleine groepen eten al dan niet in een afzonderlijke gezellig ingerichte eetruimte.

✗ 16 Er is een kort ritueel alvorens de kinderen aan tafel gaan. Vb. speelgoed wegleggen, liedje zingen, handen wassen, tafel dekken,...

✗ 17 De maaltijd verloopt rustig, de sfeer is goed.

✗ 18 Kinderen mogen praten tijdens de maaltijd.

✗ 19 Ik praat mee tijdens de maaltijd. IIk kan benoemen wat een kind ziet, doet of hoe het kind de maaltijd beleeft (plezier met iemand, gladde spaghetti, vreemde smaak, lekkere smaak, veel eten, enz.) en dit uitbreiden naar de groep toe met verschillende soorten vragen (wie vindt het nog lekker? Wie heeft thuis al eens witloof gegeten? Wie vindt het nog moeilijk om die rijst te eten?)

✗ 20 De gesprekjes hoeven niet per se over de maaltijd te gaan, dit verhoogt de druk voor kinderen die moeilijk eten. Ik praat mee over andere zaken die de kinderen boeien

✗ 21 Op vraag van ouders informeer en adviseer ik hen over hoe ze een gevarieerd en gezond eetpatroon bij hun kinderen kunnen stimuleren. Ik bied informatie aan om ouders/opvoeders te informeren (brochure, poster, infoavond, huishoudelijk reglement, praatavond,...) of verwijs hen door.

✗ 22 Ik breng ouders op de hoogte als ik vermoedt dat het kind extra zorg nodig heeft op vlak van voeding. Bijvoorbeeld bij vermoeden van allergieën, intoleranties, ondervoeding,...

✗ 23 Ik breng ouders op de hoogte van wat kinderen wel en niet lusten en omgekeerd.

✗ 24 Beeldschermen zet ik uit tijdens het eetmoment.

✗ 25 Ik heb mooie bekers of glazen om het water in uit te schenken.