



0-6 jaar

**SPEEL
TIP**

Eetgedrag, proeven en gezellig tafelen

Uit de kindermond

“Ik ken dat liedje. Joepie! Het is tijd om te eten. Ik mag de bekertjes zelf op tafel zetten. Mijn vriendinnetje Sara mag de onderleggers zetten en Hannah de borden. De kommen met eten staan al op tafel. En nu uitscheppen maar. Wat ligt er hier nu op mijn bord? Dat is moeilijk om op mijn lepel te krijgen. Ik probeer het nog eens. Woeps, naast mijn bord. Kinderbegeleider Sandra helpt mij gelukkig. Het voelt wat gek ik mijn mond, ik denk niet dat ik er veel van ga opeten. Yannis vind het wel heel lekker. Zijn bord is al leeg en hij neemt nog een beetje bij. Kinderbegeleider Sandra komt naast mij zitten en vraagt of ik het lekker vind. Zij vindt het ook een beetje gek. ‘Als dessert eten we fruit’ zegt ze, en ze knipoogt naar mij. Renée vertelt dat haar kleine broer kan kruipen. Gezellig hé zo samen eten.”



www.speelbank.be



Meer Inspiratie

- [Speelactiviteiten op Speelbank.be](http://Speelactiviteiten.op.Speelbank.be)
- [Groeiwijzer, smaakontwikkeling en eetgedrag, Eetexpert](#)
- www.rewardstudy.be
- www.kindengezin.be
- Artikel [Nutrinenews](#)
- [De Proefkampioen](#)
- [Gezonde voeding en beweging in kinderdagverblijven](#) - VIGeZ
- *Mijn kind eet gezond, samen op weg naar een gezonde levensstijl* - Boek van Lien Joossens, Leentje Vervoort, Caroline Braet, Ellen Moens, Lies Elslander
- [Burger boef](#), een methode ontwikkeld door Onderwijscentrum Gent voor kinderen van 3 tot 12 jaar

Met dank aan

- Hanne Vanuffel, WSG-steunpunt kinderopvang
- Vigez
- Sofie Roctus, Pedagogische Begeleiding Dienst Kinderopvang, Stad Gent



Doe de test!

Geef jezelf een punt voor elke stelling die klopt.
Tel je punten op en bekijk onderaan het resultaat.

- 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.
- 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.
- 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.
- Kinderen beloon ik niet met snoep of dessert, wel met alternatieven zoals een complimentje, een knuffel, ...
- Indien het kind niet wil eten geef ik niets anders in de plaats.
- 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.
- De maaltijden en tussendoortjes in de opvang zijn zeer gevarieerd. Ook gerechten uit andere culturen en minder populaire voedingsmiddelen komen aan bod.
- Tijdens het eten wordt er alleen water gedronken. Water en voeding bied ik tegelijkertijd aan.
- Kinderen krijgen de kans om eten bij te vragen of zelf nog een portie op te scheppen als ze nog honger hebben.
- Ik hou rekening met de seizoenen. Ook minder bekende groenten en fruit komen aan bod.
- Ik geef liever (meerdere) kleine porties dan één grote portie.
- Kinderen zitten samen aan tafel. Ik zet mij mee aan tafel indien mogelijk en geef het goede voorbeeld.
- Kinderen mogen helpen bij het klaarzetten van de eettafels. De tafel dekken, water uitschenken, zelf opscheppen, ...
- Speelgoed en andere aantrekkelijke materialen worden niet bovengehaald tijdens het eten.
- 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.
- Er is een kort ritueel alvorens de kinderen aan tafel gaan. Vb. speelgoed wegleggen, liedje zingen, handen wassen, tafel dekken, ...
- De maaltijd verloopt rustig, de sfeer is goed.

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

- Kinderen mogen praten tijdens de maaltijd.
- Ik praat mee tijdens de maaltijd. Ik 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?)
- 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.
- 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, praataavond,...) of verwijs hen door.
- 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, ...
- Ik breng ouders op de hoogte van wat kinderen wel en niet lusten en omgekeerd.
- Beeldschermen zet ik uit tijdens het eetmoment.
- Ik heb mooie bekertjes of glazen om het water in uit te schenken.

0-5 punten

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 op de volgende pagina.

6-17 punten

Je opvang is goed op weg. Je doet al heel wat om kinderen te leren proeven en om het gezellig te maken. Maar er is zeker nog ruimte voor verbetering. Denk na over wat je nog kan verbeteren.

18-25 punten

Goed zo! Je bent al zeer bewust bezig met het ontwikkelen van de smaak en eetgedrag van kinderen. Het eetmoment is bovendien erg gezellig. Inspireer zeker ook andere opvangen. Waar zouden jij nog graag verder aan werken?



13 tips om kinderen spelenderwijs te laten eten en proeven

1 Kinderen hebben een aangeboren voorkeur voor zoete smaken en een aangeboren afkeer van bittere en zure smaken. Een kind kan een smaak leren appreciëren door tot wel **15 keer te proeven**. Hoe vaker kinderen proeven, hoe meer hun smaakpapillen wennen aan de nieuwe smaak. Geef niet te snel op.

Speeltip: Maak samen met de kinderen water met een smaakje. Doe er komkommer of munt of rode vruchten in, laat ze proeven.

2 **Proeven** is niet enkel het voedsel in contact brengen met de smaakpapillen, maar proeven doe je ook met je ogen, neus, handen en tong. Verplicht kinderen niet om voedsel in te slikken.

Speeltip: Leg verschillen soorten fruit op tafel, bekende en minder bekende. Stimuleer de kinderen om het voedingsmiddel vast te pakken, aan te ruiken, aan te likken, sluit af met het fruit in stukjes te snijden, ze mogen een klein hapje in de mond nemen, kauwen, en indien ze het zien zitten door te slikken. Subtiel uitspuwen mag ook.

3 **Zien eten doet eten**. Geef zelf het goede voorbeeld, zet je er bij en eet met smaak of proef samen met de kinderen.

Speeltip: Vraag aan de kinderen wat er op hun bord ligt. Vraag wat ze lekker vinden, vertel wat je zelf lekker vindt. Zorg dat het gesprek gezellig blijft tijdens het eten. Als er moeilijke eters bij zijn haal dan de focus van het eten, praat over iets dat ze graag doen, leuk vinden,...

4 Keuzemogelijkheid doet eten. Voor **variëteit en keuze** zorgen helpt kinderen proeven en eten. Bied bijvoorbeeld telkens twee soorten groenten aan.

Speeltip: Maak een kruidentuintje. Laat de kinderen helpen met zaaien en water geven.

5 **Herhaaldelijk blootstellen**. Een kind vindt een smaak lekkerder naarmate hij er meer mee in aanraking gekomen is. Kies voor verschillende vormen: rauw, gekookt, in de soep of in een salade, gecombineerd met iets wat ze wel graag lusten, met een sausje, ... het voedingsmiddel moet wel nog herkenbaar zijn, verberg de smaak niet. Door een courgette in de spaghetti saus te mixen leer je kinderen geen courgette eten.

Speeltip: Maak (samen met de kinderen) wortelcake, wortelsoep, rauwe wortel en gestoofde wortel en laat de kinderen proeven. Wat vinden ze het lekkerst? Toon een volledige wortel met het groen nog aan. Toon hoe een wortel uit de aarde komt.

6 **Eten doen we ook met de ogen**. Zorg voor een leuke presentatie, vb in de vorm van een gezichtje.

Speeltip: Maak een fruitregenboog samen met de kinderen.

7 Kies voor een **mooi bordje, mooie servetjes en gemakkelijk bestek**. Stenen borden, ijzer bestek en glazen krijgen de voorkeur.

Speeltips: Laat de kinderen zelf een onderlegger maken. Koop kartonnen drinkbekers en laat de kinderen ze schilderen. Wanneer ze droog zijn kunnen de kinderen hier water uit drinken of gesneden stukjes fruit uit eten.

8 Zorg voor een **goede en rustige sfeer aan tafel**. Bij een positieve sfeer zal een kind meer geneigd zijn te proeven, een strijd zorgt voor het tegenovergestelde effect.

Speeltip: Laat kinderen vertellen aan tafel, het moet niet over eten gaan.

9 **Beloon goed eetgedrag met een knuffel of een complimentje** maar niet met (ander) voedsel zoals snoep of dessert. Zo versterkt alleen het idee dat snoep lekkerder is dan vb. groenten.

Speeltip: Burger Boef werkt met uitdagingsskaarten: een soort bingo van verschillende groenten. Als alle groenten geproefd zijn in de leefgroep, krijgt de

hele groep een 'diploma van de bende van Burger Boef'. De uitdagingsskaart werkt motiverend maar maakt er geen individueel 'evaluatiesysteem' van.

10 Jullie beslissen waar, wanneer, hoe er gegeten wordt en wat er op het bord komt, **de kinderen beslissen of en hoeveel ze opeten**. Een kind heeft een goed verzadigingsgevoel en kan zelf beslissen hoeveel honger het heeft. Dwing een kind niet om het bord leeg te eten hierdoor kan het zich overeten en wordt het verzadigingsgevoel genegeerd.

Speeltip: Geef kinderen de kans zelf op te scheppen.

11 **Geef niets anders in de plaats** wanneer een kind slechts één hapje proeft, zo motiveer je ze niet om te proeven. Een kind zal zich niet uithongeren, de volgende maaltijd zal het wel eten.

Speeltip: Maak met foto's een menukaartje. Wat eten we vandaag: Foto van een gekookte aardappel, gestoofde prei, kipfilet. Zet een foto er naast van waar het komt, vb volledige aardappel, volledige prei, kip,...

12 **Betrek de kinderen bij het hele maaltijdgebeuren**. Dek samen de tafel, laat ze zelf uitscheppen, bordjes afruimen, ... snij samen fruit, of laat de kinderen zelf hun boterham snijden.

Speeltip: Laat kinderen zelf de tafel zetten, afwassen, fruit snijden, boterhammen smeren, basilicumblaadjes of andere kruiden in kleine stukjes scheuren om over het eten te strooien.

13 Betrek af en toe ook de **ouders** bij het maaltijdgebeuren en maak er een gezellig samenzijn en ontmoeten van.

Speeltip: Nodig ouders of voogden uit voor een ouderontbijt, een lenteontbijt, potluck, picknick,...

