

WAPENSTILSTAND AAN TAFEL. HOE LEER JE KINDEREN PROEVEN.

---

### LOGO KEMPEN

Stationstraat 60  
2300 Turnhout  
T 014 44 08 34  
E [info@logokempen.be](mailto:info@logokempen.be)  
[www.logokempen.be](http://www.logokempen.be)

Auteur: Logo Kempen  
Publicatiedatum: hele jaar

---

# Wapenstilstand aan tafel. Hoe leer je kinderen proeven?

Van 'ik lust dat niet' tot 'ik heb genoeg (voor een vol bord)', jonge kinderen kunnen het de ouders knap lastig maken aan tafel tijdens het eten. Herkenbaar? Lees onderstaande tips en met wat moed en geduld is gezellig en rustig tafelen straks ook mogelijk in jouw gezin.

Weet dat,

### **1/ Kinderen lusten het liefst zoet.**

Bijna alle kinderen vinden chocolade, zoet fruit en ijs lekker. In tegenstelling tot zure en bittere smaken die doorgaans worden afgewezen. Speciale smaken maar ook bepaalde groenten en bv. orgaanvlees worden niet of maar matig gesmaakt in de kindertijd.

### **2/ Smaakvoorkeuren zijn genetisch bepaald.**

Elk kind is anders. De voorkeuren van geuren en smaken verschillen van persoon tot persoon. Kinderen komen bij voorkeur met verschillende smaken en texturen in aanraking.

### **3/ Goed gestart met proeven en dan plots niets meer!**

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.

### **4/ Geen angst als ze eens weinig tot niets eten.**

Soms eten ze je de oren van je lijf en soms laten ze graag alles passeren. Deze wisselende eetlust hangt samen met hun groeicurve. Kinderen hebben vaak nog een goed aanvoelen van wanneer ze eten nodig hebben en wanneer niet. Forceer hen niet als ze weinig eten.



## 5 TIPS OM KINDEREN TE LEREN PROEVEN

Moeilijk etertje aan tafel. Dan maar elke dag groentepuree? Hopen van niet. Smaken moeten worden ontdekt, slechte etertjes of niet. Hou er rekening mee dat kinderen hun afkeer voor onbekende voedingsmiddelen moeten leren overwinnen zonder dat er druk of dwang ontstaat.

### 1/ Herhaal.

Pas na gemiddeld 8 tot 9 keren proeven, herkennen en waarderen kinderen een nieuwe smaak.

### 2/ Proeven doe je niet enkel met je tong.

Proeven doe je met al je zintuigen. Je kind wil misschien eerst voelen en ruiken. Laat je kind eten aanraken, ontdekken, met de vingers eten, .... Negeer al te veel show, zure gezichten, gepruts of welk gedrag dan ook waar je je kan aan ergeren.

### 3/ Laat kinderen meekoken.

Samen koken en nieuwe producten ontdekken kan het proeven en waarderen van voedingsmiddelen bevorderen.

### 4/ Niet dwingen.

Je bord leeg eten is niet meer van deze tijd. Proeven van nieuwe producten is wel belangrijk. Als een kind bereid is om een nieuw voedingsmiddel of een nieuwe smaak te proeven, laat het dan ook de vrijheid om het voedingsmiddel alsnog uit te spuwen. Ja, je leest het goed! Dwing je kind niet tot iets in te slikken. Proeven doe je met je tong en niet met je keel.

### 5/ Belonen met zoet is geen goed idee.

Vermijd uitspraken zoals 'eet je spinazie op of je krijgt geen dessert'. Proeven mag niet worden gekoppeld aan een beloning of straf. Een kind dat voor het opeten van zijn groenten systematisch wordt beloond met een dessert wordt zo onrechtstreeks bevestigd in zijn vooroordeel dat groenten niet lekker zijn en dessertjes wel.

Een publicatie van Logo Kempen vzw  
(Bron: Nice-Info)

---

*Aandachtspunten voor publicatie:*

1. *Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief*
2. *Bronnen vermelden aub*
3. *Indien je een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.*

