



Geef altijd zelf het goede voorbeeld.

Hoe kan je verwachten dat jouw kind voldoende groenten en fruit eet als je dat zelf niet doet?

Betrek de kinderen bij de keuze voor het avondeten.

Laat je kinderen zelf de groenten uitkiezen en laat ze mee helpen bij het koken.

Leg samen met je kind een moestuintje aan....

of ga samen fruit plukken in een boomgaard in de buurt

Liefde en aandacht voor gezond eten geef je door.

Maak tijd vrij om te koken, proeven en te experimenteren met verse producten. Spreek bijvoorbeeld af om 1x per maand gezamenlijk te koken.

Tips voor een betere sfeer aan tafel.

Presenteer!

Dek de tafel gezellig en maak het bord mooi door verschillende kleuren groenten te gebruiken.

Tussendoortjes.

Let op tussendoortjes en op maagvullende drankjes als fristie en chocolademelk.

Verzin een verhaal over groenten.

Geef groenten een hoofdrol in een grappig verhaal en geef ze positieve eigenschappen als: het stoere boontje of dappere worteltje

Schep kleine porties op.

Grote porties op een bord kunnen afschrikken en ervoor zorgen dat je kind direct in de "nee" stand schiet.

Verander eens van omgeving.

Eet eens lekker buiten in het park, in een restaurant of organiseer een diner op school.

Houd vol!

Smaak ontwikkelen kan lang duren maar zelfs de lastigste eter zal ooit op een dag zijn bord leeg eten.

Gebruik eten niet als beloning of als straf!

Eten moet 'normaal' blijven en is niet een middel om iets voor elkaar te krijgen.

Organiseer een kindervoedingsparty.

Wissel tips en ideeën uit samen met andere ouders, gewoon bij jou aan de keukentafel. kijk op www.kindervoedingsparty.nl voor meer informatie.