



Gezond eten stimuleren

Wist je dat?

- Kinderen vaak beter eten als ze dat samen met volwassenen doen.
- Als kinderen merken dat een volwassene iets niet lust of niet wil proeven, zij minder snel bereid zijn iets te proberen.
- Als je kinderen verhaaltjes voorleest over groenten, ze eerder bereid zijn die te eten.
- Een kind soms 10-15 keer iets moet proeven voordat ze wennen aan een nieuwe smaak.
- Het bij baby's normaal is dat ze een nieuwe smaak of structuur soms eerst een paar keer uitspugen. Dat hoort bij het leren kennen van de smaken.
- Kinderen na de eerste verjaardag steeds langzamer gaan groeien en daarom ook minder eten nodig hebben?

Checklist

- *Onze pedagogisch medewerkers eten samen met de kinderen aan tafel.*
- *Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld en eten gezond in het bijzijn van de kinderen of eten hetzelfde als de kinderen.*
- *Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld en drinken water, thee of koffie in het bijzijn van de kinderen of drinken hetzelfde als de kinderen.*
- *Onze pedagogisch medewerkers praten met de kinderen over het uitproberen en genieten van gezond eten.*
- *De kinderen die dat kunnen, scheppen zelf hun eten op.*
- *De kinderen die dat kunnen, smeren zelf hun brood.*
- *Bij ons hangen posters of plaatjes over bewegen en gezond eten in de lokalen.*
- *Wij hebben voorleesboeken over bewegen en gezond eten.*

Waarom is het stimuleren van gezond eten belangrijk?

Kinderen kijken altijd naar wat volwassenen doen, vooral tijdens een maaltijd. De maaltijd biedt dus een kans om de eetgewoonten van kinderen positief te beïnvloeden. Kinderen leren onder andere door anderen na te doen, zelf dingen te doen en door te praten over een onderwerp. Het helpt dus als jij, als pedagogisch medewerker, samen met de kinderen eet. En enthousiast vertelt over hoe lekker je een boterham met zuivelspread en komkommer vindt, zelf nieuwe smaken uitprobeert en de kinderen laat helpen met het smeren van de boterhammen. Ook kan het helpen om in de lokalen speelgoed, posters en boeken te hebben die over gezond eten gaan. Ze geven aanleiding om met de kinderen te praten over gezond eten.





Tips

Gezond eten stimuleren

Geef elk product in verschillende kleine schalen, zodat als een kind het eten met de vingers aanraakt het weggegooid kan worden en er niet veel verspild wordt.

Als je je zorgen maakt over geknoei met eten, kun je de kinderen ook een rol geven bij het dekken, afruimen en schoonmaken van de tafel.

Als je zelf iets niet lekker vindt, kun je ervoor kiezen om er niets over zeggen. Of je benadrukt iets positiefs over het eten. Bijvoorbeeld de mooie kleur.

Maak met je team afspraken over welke frisdranken en snoepwaren jullie buiten het zicht van de kinderen nuttigen. Neem deze afspraak op in het personeelsbeleid.

Praat met de kinderen over wat ze eten: de smaak, geur, textuur, vorm, kleur en waar het vandaan komt. Zo leren de kinderen ook nieuwe woorden. Is het rond, zacht, knapperig, zoet of sappig?

Let op de portiegrootte, geef kleinere hoeveelheden en laat kinderen goed nadenken of ze nog trek hebben of genoeg hebben gehad voordat je nog een keer opschept.

Je kunt op www.voedingscentrum.nl gratis materiaal bestellen of de kinderen hun eigen plaatjes / tekeningen van bewegen en gezonde voeding laten maken.

Lees boeken voor over groenten en fruit. Bijvoorbeeld *Anna en haar groentetuintje* en *Anna eet graag fruit* van Kathleen Amant.

Gebruik de Smakelijke Moestuin om samen groenten te ontdekken en uit te proberen.

Met z'n allen aan tafel

Een vrolijk gedekte tafel vol met lekkere, gezonde etenswaren. De kinderen en pedagogisch medewerkers er omheen. Gezellig samen eten, maar ook de gelegenheid voor de kinderen om hun tafelmanieren te oefenen. Appelstroop smeren, opscheppen, de boter doorgeven en karnemelk inschenken. Omdat alle etenswaren op tafel staan, kunnen de kinderen zelf kiezen hoeveel ze van iets willen. Dit helpt hen om een gevoel te krijgen voor de hoeveelheden die ze eten. Help ze nog wel een beetje bij de hoeveelheid beleg die ze op brood doen.

Groei van een baby

In het eerste jaar groeit een baby heel erg hard. Na de eerste verjaardag wordt dat veel minder. Een kind gaat dan meestal ook minder eten, ondanks dat ze veel actiever worden. Als een baby op hetzelfde tempo zou doorgroeien, zouden ze veel te groot worden!

Geboorte	3,5 kilo	50 cm
6 maanden	7 kilo	68 cm
12 maanden	10 kilo	75 cm
2 jaar	29 kilo	113 cm
3 jaar	81 kilo	169 cm
4 jaar	231 kilo	253 cm

Vraag ons om materialen, activiteiten en advies! Dat kan via info@rotterdamlekkerfit.nl

Meer informatie

www.rotterdamlekkerfit.nl
www.hetgezondevoorbeeld.nl
www.voedingscentrum.nl

Colofon

Dit is een uitgave van
Gemeente Rotterdam
Rotterdam Lekker Fit!

De informatie in deze hand-out is gebaseerd op informatie van: NAP SACC
(www.napsacc.org), Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl)