

HET HAP·SLIK·WEG BOEK



Proef- en eetlessen
voor het jonge kind

Vivienne van Eijkelenborg
Monique Thomas-Holtus
Inge Nouws

Copyright © 2008 by Difrax bv, Bilthoven, Holland

Idee en tekst: Vivienne van Eijkelenborg,
directeur Difrax

Tekst: Monique Thomas-Holtus

Illustraties en tekst: Inge Nouws

Coördinatie Difrax: Caroline Rondelli

Opmaak: 124 Design, Amsterdam

Druk: Kapsenberg van Waesberge, Rotterdam

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook, zonder vooraf gaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

ISBN 978-90-8715-011-2

BESTE LEZER,

Voor u ligt het boek "Het Hap-Slik-Weg-Boek. Proef- en eetles voor het jonge kind." van Monique Thomas-Holtus in samenwerking met Difrax. Het boek is bedoeld als een praktische handleiding voor ouders en kinderen, waarvan de laatstgenoemden niet altijd zin hebben om te eten of heel kieskeurig zijn.

Wij vinden dit een erg leuk boek en zijn er van overtuigd dat u dat ook zult vinden en dat dit boek u gaat helpen met het leren lusten van uw kind. Want u heeft het boek ingekeken, omdat u het probleem herkent of er om een andere reden mee te maken heeft. U gaat het vast ook een mooi boek vinden omdat er gewoonweg geen ander boek bestaat dat op een zo'n grappige, eenvoudige, duidelijke en praktische manier beschrijft hoe je iets kunt doen aan het probleem van niet willen eten. Als geïnteresseerde zult u weten dat het hier niet om een klein probleem gaat: het gezamenlijk eten staat centraal in onze cultuur. Niet alleen de betrokken kinderen, maar ook de mensen eromheen worden er wanhopig van, een uitweg wordt vaak niet gezien en de problemen lijken alleen maar groter te worden. Ja, ingewikkelde artikelen of boeken voor hulpverleners over langere tijd niet willen eten of drinken bij

kinderen zijn er wel, maar als ouders deze al te pakken krijgen en lezen zijn ze vaak al snel de weg kwijt. Vervolgens zijn ze een frustratie rijker: wel gezocht en gelezen, maar niets opgeschoten. Nee, dan dit boek: het helpt ouders te herkennen wat bij hun kind het grootste probleem is en hoe dat aan te pakken. Wat extra leuk is: je merkt dat de schrijfster op deze manier werkt, anders kan je er nooit zo over schrijven. Al jaren worden in het Wilhelmina Kinderziekenhuis onder de kundige en toegewijde hulp van Monique Thomas-Holus kinderen met eetproblemen op deze manier met succes begeleid. Om af te sluiten: het Hap-Slik-Weg-Boek is grappig en vanuit de belevingswereld van het kind geschreven. Alle redenen voor u om het eens op deze, beproefde, manier te proberen!

Wij wensen u allereerst veel plezier bij het lezen van dit boek, maar vooral veel succes met het leren lusten van allerlei eten van uw kind!

YOLANDA MEIJER EN MAARTEN HOEKSTRA
kinderartsen Wilhelmina Kinderziekenhuis, Utrecht

Beste ouder,

U wilt het beste voor uw kind en wij willen u daarbij graag helpen.

Vandaar dat Difrax al ruim 41 jaar veilige en door-
dachte baby- en kinderartikelen in haar assortiment heeft.

In de eerste levensjaren van een kind worden grote stappen gemaakt in de ontwikkeling. Zo leert een kind niet alleen zitten, staan en lopen maar ook eten en drinken. Bij de één gaat dit vanzelf goed, bij de ander is iets lusten minder vanzelfsprekend. Dit boek biedt u ondersteuning zodat leren eten en leren lusten een leuke ervaring en een ontdekkingsreis kunnen zijn voor uw kind! Eten en drinken zijn onze bron van energie. We kunnen gewoonweg niet zonder. Vandaar dat we eetconsulent Monique Thomas-Holtus gevraagd hebben haar ruime ervaring en expertise met ons te delen. Het boek bestaat uit twee delen: het tweede gedeelte is speciaal voor u en bevat achtergrondinformatie en tips. Het eerste gedeelte is voor u én uw kind samen. Dit deel is bedoeld om het onderwerp eten bespreekbaar te maken, een voorbeeld te geven zodat uw kind en u op een ontspannen en vrolijke manier met eten om kunnen gaan. Eten lusten kun je leren – dát is de strekking van het boek die enthousiast wordt uitgedragen door eetfee MiMi. Het boek bevat vijftien voorleesverhaaltjes met de kinderen Kaat & Ko en eetfee MiMi als hoofdpersonen. Verhaaltjes die in het algemeen gaan over eten of eetmanieren maar die ook het specifieke stap-voor-stap-proevenspel uitleggen aan uw kind.

Het stap-voor-stap-proevenspel bestaat uit het proefplan en stickers waarmee u samen met uw kind afspraken gaat maken over wat hij/zij wil leren lusten. De kroning tot Eetprins of Eetprinses is het uiteindelijke doel. Hiervoor is een unieke Difrax eetset ontwikkeld met een speciaal proefbord en toverbestek. In het proefbord met toverbestek zijn aantrekkelijke elementen opgenomen zoals licht, geluid en proefplaatjes die gekoppeld zijn aan de verhaaltjes. De eetset bevat verder beloningssterren voor elk hapje en de toverpaddenstoel waarin behalve het toetje ook een verrassing kan worden verborgen. Een verrassing die bestaat uit een stickertje uit het boek en eventueel een kleine beloning op een andere manier. (de eetset is o.a. verkrijgbaar bij de betere babyspeciaalzaak en via www.difraxshop.com).

Belonen is een belangrijk onderdeel van dit programma. Daarom is er naast de beloningssterren, stickers en kleine persoonlijke verrassingsboodschap aan het einde van het stap-voor-stap-proevenspel voor uw Eetprins of Eetprinses nog een kroon toegevoegd.

Dit boek is een hulpmiddel in het proces van leren eten. Zie het boek als een soort leidraad, maar volg vooral uw eigen intuïtie en ga creatief om met de inhoud van het boek. Het is belangrijk om alle elementen uit dit boek te gebruiken maar vooral het eigen tempo van uw kind aan te houden. U kent uw kind het beste; vandaar dat u het tempo bepaalt waarmee leren eten en leren lusten ook echt leuk blijft!

Langs deze weg wil ik Monique Thomas-Holtus van harte bedanken voor haar fantastische bijdrage aan dit boek, en voor haar tomeloze inzet en enthousiasme voor haar vak! Monique, je hebt ons geïnspireerd om een nog beter product te maken en ik ben supertrots dat we samen dit moois hebben kunnen neerzetten! Dank!

Als Difrax directeur en als MiMi de eetfee zie ik uw reacties, ervaringen en suggesties heel graag via de Difrax website tegemoet: [rubriek contact](mailto:rubriek@difrax.com); vertel het MiMi de eetfee!

Ik wens u en uw Eetprins(es) heel veel succes!

Vivienne van Eijkelenborg

MiMi de eetfee

Directeur Difrax

www.difrax.com



EETFEE MIMI.....DE SMIKKEL EN SMULFEE!

Hallo! Ik ben eetfee MiMi. De enige echte smikkel, - en smulfee.
 Ik ben dol op appeltaart en bloemkool. Op peren en dropveters.
 Op soep en pannenkoeken. En op friet met boontjes..

Ja, echt waar ik ben een echte eetfee, en zal ik eens wat verklappen.
 Ik weet hoe jij een echte Eetprins of Eetprinses kan worden. Met het Hap-
 Slik-Weg-Boek leer je het zo. Eerst kies je samen met je ouders wat je wil
 leren lusten en dan gaan we heel veel oefenen en daar kun jij een heleboel
 stickers mee verdienen. Die stickers mag je plakken op het proefplan en als
 je dit helemaal volgeplakt hebt mag je het opsturen naar eetfee MiMi die jou
 beloont met een mooie Smikkelkroon. Het oefenen doe je met de coole Hap-
 Slik-Weg-Eetset met muziek en licht. Als je goed hebt geproefd mag je op
 zoek naar het geheim in de toverpaddenstoel!

Word je al een beetje ongeduldig? Goed zo! Want dan gaan we meteen
 beginnen. Oh, ja voor ik het vergeet!
 Er is één spelregel en onthoud die goed!
 Proeven moet!



1 Krulfrieteten met saus.....en anders niets!



Dit is Kaat en Kaat is bijna vier. Ze woont in een gezellig huis samen met haar vader, moeder en de poes. Kaat is dol op haar beste vriend Ko en op frietjes met saus en verder niets. Echt waar! Kaat houdt helemaal niet van eten. Ze eet alleen maar patat en friet. Patat met, patat zonder, patat op een bord, in een bakje of in een puntzak.

Kaat eet nooit groente. "Baaaah!" roept ze als er iets groens op haar lepel ligt. En ze klemt haar lippen vervolgens stijf op elkaar. Daarom bakt haar moeder pannen vol frietjes. Hollandse, Vlaamse en Franse. De moeder van Kaat is de beste frietenbakker van het dorp.

Op woensdag is het feest, want dan is het krulfrietendag.

Ko, de beste vriend van Kaat lust alles: bloemkool, kip en vissticks. En gelukkig ook patat! Dus op krulfrietendag eten Kaat en Ko altijd samen. Gezellig! De twee vriendjes lijken best op elkaar. Ze houden allebei van buitenspelen, auto's en gekke spelletjes. Maar er is wel een groot verschil. Kaat wil graag brandweerman worden als ze later groot is en Ko kok. Niet zomaar een kok. Nee, de beste kok van de hele wereld. Kaat wil dat niet. Stel je voor dat je moet proeven of de boontjes al gaar zijn! Brr... het idee alleen al. Nee. Kaat wordt gewoon de beste frietjes-etende brandweerman van de hele wereld. En dat is ook best bijzonder!





Mmmm... lekker, zo'n heerlijk glaasje melk.

Weet jij waar melk vandaan komt?

Al het eten dat je kunt kopen in de winkel wordt ergens van gemaakt.

Soms groeit eten aan een boom en soms komt het uit een dier.

Op deze bladzijde vind je een heleboel plaatjes en foto's van allerlei soorten eten.

Ik ben benieuwd of jij kunt aanwijzen waar een appel aan groeit en waar de melk vandaan komt.



smak
-> smak
-> smak





"Welles," roept Kaat. Ze zit samen met Ko aan de keukentafel. Ze spelen met de plastic diertjes van Kaat en drinken melk. "Nietes," lacht Ko. "Melk komt niet uit de koelkast." Kaat springt van haar stoel en trekt met een grote zwaai de deur van de koelkast open. "En wat is dit dan?" Kaat wijst naar drie kartonnen pakken. "Zie je wel," zegt ze, "zo uit de fabriek in mijn koelkast."

Ko proest het uit, "Je denkt toch niet echt dat melk uit de koelkast komt? Melk komt uit een koe!" Kaat gelooft haar oren niet. Ze trekt een heel vies gezicht en roept: "Gatsie!"

Tussen de stapel diertjes zoekt ze naar de koe. "Nou, wijs maar eens aan waar de melk uitkomt dan?" zegt ze, en ze geeft de koe aan Ko. Onderaan de buik hangt een soort van roze zak met vier spenen. Dat is de uier. "Je moet aan die spenen trekken en dan komt er een straaltje melk uit. Net als bij een kraantje," zegt Ko.

"Geloof je nu dat melk niet uit een fabriek komt?" roept hij trots. Kaat tilt de koe op van de tafel. Ze denkt even diep na en roept dan luid lachend: "Nee Ko, natuurlijk niet." Melk komt wel uit een fabriek. Alleen heeft deze fabriek zwarte en witte vlekken, vier poten en vier spenen. De koe, is de enige echte melkfabriek."



EETFEE MIMI IS DOL OP..... PANNENKOEKEN!

Zo. Nog een beetje stroop en dan hmmm... Lekker smullen!
 Jij bent vast ook gek op pannenkoeken, nietwaar? Misschien heb je je
 mamma zelfs wel eens geholpen met bakken. Dan weet jij vast wel dat
 en eerst van alles moet gebeuren voordat deze lekkere pannenkoek
 op je bord ligt. Eerst moet je in de winkel pannenkoekenmeel, eieren,
 melk en boter kopen. Thuis maak je dan het beslag. En als dat klaar is
 gaat het in de pan met een beetje boter. Een pannenkoek bak je in de
 koekenpan. Maar niet al het eten kun je bakken.
 Kijk, ik heb hier drie lege pannen. Op het stickervel zie je verschillende
 soorten eten staan. Jij mag nu dat eten in de goede pan plakken.

Soep kan natuurlijk niet in een koekenpan.
 Maar in welke pan dan wel?

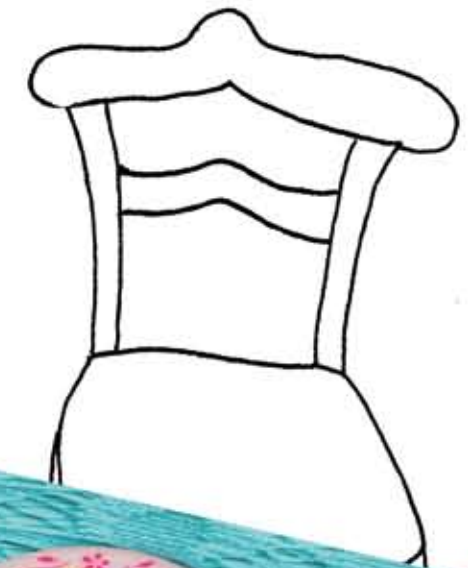
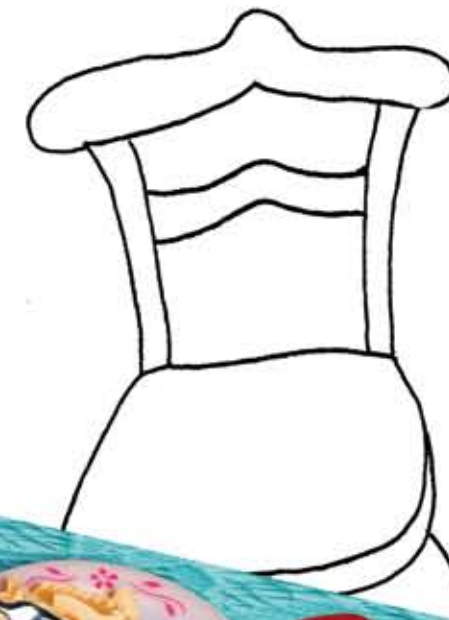


"Eieren, melk, boter en meel. Volgens mij zijn we klaar," zegt Ko. Kaat zit er bij en kijkt toe. Ko bakt pannenkoeken. Kaat houdt niet van koken, maar wel van pannenkoeken. Ko maakt het pak meel open. Het gaat heel moeilijk. "Kom maar hier," zegt Kaat. Ze rukt het in een keer open. Zo hard dat de helft van het pak door de keuken vliegt. De haren van Ko zitten helemaal onder en Kaat ziet er uit als een wit spook. Ze moeten er allebei om lachen. "Ik hoop wel dat er nog genoeg meel is," zegt Ko. En hij strooit de rest van het pak in de schaal. "En nu?" vraagt Kaat. "Nu de eieren," zegt Ko. Hij haalt er één uit het doosje. Ko tikt met het ei op de rand van de schaal. Het barst open en de gele dooier glijdt keurig in het meel. "Oh, dat wil ik ook doen," roept Kaat. Ko twijfelt even, maar schuift de eieren toch naar zijn vriendinnetje, die haar arm al uitsteekt om het te pakken. Oeps! haar hand botst tegen de eieren en ze vallen op de grond. Ko schrikt en springt van de stoel. "Oh, sorry Ko," zegt Kaat, "hebben we nog wel genoeg?" "Ik weet het niet," zegt Ko boos. Maar met de twee eieren die hij heeft kunnen redden hebben ze er precies drie. Ko giet de melk in de schaal. Kaat ziet hoe het meel, de eieren en de melk langzaam veranderen in een

vieze gele smurrie. Brrr denkt ze, moet ik dat straks opeten? "Nu moeten we er alleen nog een glad papje van maken," zegt Ko. Hij pakt de mixer, stopt de stekker in het stopcontact en drukt op het knopje. Maar lieve help! Wat gebeurt er allemaal? Er zit veel te veel melk in het beslag. De draaiende mixer



Moet je eens kijken hoe groot mijn tafel is!
 Maar zie je dat alle stoelen leeg zijn? Samen eten is veel gezelliger dan alleen. Met wie vind jij het gezellig aan tafel?
 Met je mamma en je pappa? Je Oma?
 Of misschien zelfs met je knuffel?
 Neem snel een potlood of stift en teken jouw gasten op de lege stoelen er is plaats genoeg.
 Oh ja...en vergeet natuurlijk niet jezelf te tekenen.



Met jullie wil ik wel krulfrietjes eten!



"Vandaag is het een hele speciale krulfrietendag, Ko," zegt Kaat tegen haar vriend, "weet je waarom?" Ko schudt nee. "Oma is er!" zegt Kaat. Kaat vindt het altijd fijn als Oma er is. Meestal wordt er dan veel gepraat en gelachen.

Ze zitten met z'n allen gezellig aan tafel. Kaat stopt een frietje onder haar neus en trekt er een gek gezicht bij. Ko moet heel hard lachen. Maar Kaats moeder vindt het helemaal niet grappig "Stop eens met spelen, Kaat! Eet gewoon door," zegt ze. Kaat stopt met tegenzin een frietje in haar mond. Ze heeft geen trek. Oma kijkt naar de vriendjes die allebei met lange tanden aan de frieten knabbelen. "Hebben jullie het twintig-minutenspel al eens gespeeld?" vraagt ze. Kaat en Ko kijken verbaasd naar Oma. Die pakt een kookwekker en draait het knopje naar de twintig. "Over twintig minuten rinkelt het belletje. Wie zijn bord leeg heeft als het belletje gaat is de winnaar". "Oh, dat is spannend!" roept Kaat. Ze stopt onmiddellijk haar mond vol frieten. Ko doet hetzelfde. "En je hoeft niet te proppen hoor," zegt Oma. "Twintig minu-

ten is lang genoeg om rustig je bord leeg te kunnen eten." Kaat laat snel wat frietjes uit haar mond glijden. Gelukkig hoeft ze zich niet te haasten. "Zo Kaat," zegt Oma, "vertel eens wat heb je allemaal geleerd op school vandaag." Enthousiast begint Kaat te vertellen. Ko eet ondertussen rustig verder. "Hé," roept Kaat plotseling. "Dat is niet eerlijk! Als ik praat kan ik niet eten, en dan is Ko straks de winnaar." Dan draait Oma zich om naar Ko en stelt hem precies dezelfde vraag. Ko vertelt eerst en dan komen mamma en pappa aan de beurt. TRIIIING. Daar rinkelt de wekker. Kaat stopt snel het laatste frietje in haar mond en roept: "Ik heb gewonnen, kijk maar mijn bord is helemaal leeg."

"Nietes," roept Ko. "Ik heb gewonnen, want mijn bord is ook leeg." Oma haalt een groot sprookjesboek uit haar tas en leest als beloning een sprookje voor aan de twee winnaars. "Zie je wel dat het een speciale krulfrietendag is vandaag?" zegt Kaat. Ko is het er helemaal mee eens.





Ja, lekker!

Ook best lekker



Kaat en Ko zitten aan de keukentafel. Ze hebben van mamma klei gekregen. Kaat maakt een mooie rode brandweerauto met een trap en zwaailichten. Ko maakt eten. Hij heeft van rode klei spaghetti gemaakt en van de bruine kleine gehaktballetjes. Kaat moet er om lachen. "Denk jij ook wel eens aan iets anders dan eten," vraagt ze aan Ko. "Nee, eigenlijk niet," antwoordt hij. "Als je de beste kok van de wereld wilt worden moet je heel veel oefenen en proeven." Kaat bibbert al bij de gedachte. Bah, proeven! "Ga je ook krulfrietten verkopen in je restaurant?" vraagt ze aan haar vriend. "Nee, natuurlijk niet," zegt Ko. "Ik wil geen frietens-restaurant. Ik wil een restaurant met bijzondere gerechten." "Nou, dan zul je mij daar niet vaak zien, ben ik bang," zegt Kaat. Ze kleit driftig verder aan haar brandweerauto.

Ko maakt van kleine groene flintertjes peterselie en strooit die over het bordje nep spaghetti. Met een scheef oog kijkt Kaat naar het bord. Het ziet er prachtig uit en ze is best een beetje jaloeus op Ko. Hij kan al zoveel eten. Straks kunnen ze geen vrienden meer zijn, omdat Kaat niets lust. "Proeven," roept Ko terwijl hij het bordje klei onder haar neus duwt. "Nee!" roept Kaat, "Bah..." Ze draait snel haar gezicht weg. Ko loopt naar het aanrecht en pakt een mandarijntje van de schaal. Kaat kijkt hoe hij het schilletje eraf haalt en het eerste stukje in zijn mond stopt. "Hmmm, lekker zoet zeg." Ko eet rustig verder en geniet. "Wacht!" roept Kaat. "Mag ik eens proeven?" Ko kijkt verbaasd op. "Weet je het zeker?" vraagt hij. "Ja," zegt Kaat. "Jij vindt het lekker. Misschien moet ik het ook eens proberen." Ko geeft Kaat een stukje mandarijn. Voorzichtig raakt ze het even aan met haar tong. Het is een beetje zuur. Of nee, wacht... het is best

zoet! Ze stopt het stukje mandarijn in haar mond, maar haalt het er weer uit. Dan bekijkt ze het eens goed. Zonder nadenken stopt ze het opnieuw in haar mond. Ze kauwt een paar keer en slikt het door. Ko staat te juichen. Hij vliegt Kaat om de hals. "Als je zo doorgaat word je nog eens een echte Eetprinses," zegt hij. "Nu kan ik krulfrietten en mandarijntjes verkopen in mijn restaurant." Hij pakt een groot vel en maakt voor Kaat een proefplan. "Blijven oefenen, Kaat. Als het proefplan helemaal vol is, mag jij als eerste al mijn bijzondere gerechten proeven." "Ok," zegt Kaat, "maar laten we beginnen met een bordje spaghetti met gehaktballen. Dat vind ik al bijzonder genoeg." Samen hangen ze het proefplan op in de keuken. Want natuurlijk wil Kaat Eetprinses worden. Wie wil dat nou niet?



mandarijntje



Om het proeven leuker en spannender te maken heb ik een soort spelletje bedacht. Het stap-voor-stap-proevenspel.

Kijk, dit is het superbijzondere proefbord van eetfee MiMi met geluid en lichtjes. Hiermee wordt het proeven nog veel leuker en spannender. Stel, je hebt gekozen om appel te leren proeven. Dan mag je op alle stippen van de tekening in je bordje een klein stukje leggen. Na elk stipje of stukje te hebben geproefd, krijg je een ster. Die mag je van de toverpaddenstoel afhalen en op je placemat leggen.

Zo werkt het:

- 1. Neem het stukje van de eerste stip op je vinger. Hou het drie tellen tegen je lip en smeer het dan op een servetje.
- 2. Nu mag je het stukje appel op je tong leggen. Superknap van jou! Veeg het maar weer af.

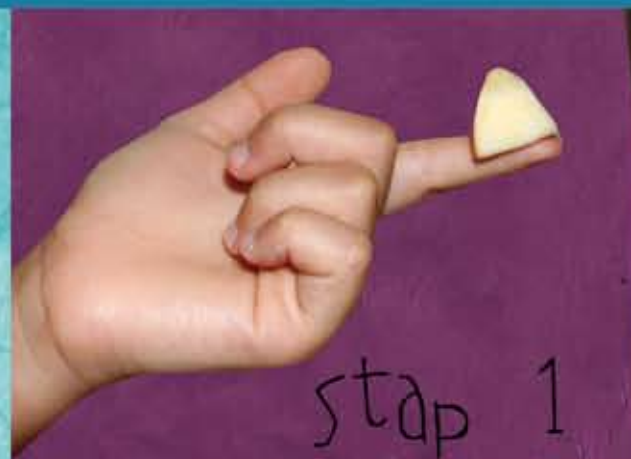
- 3. Dat doen we nog eens. Maar nu doen we de lippen op elkaar; het stukje appel zit nu helemaal in je mond. Tel maar tot vijf en dan mag je het afvegen met je servetje. Gelukt? Jij bent pas een echte kanjer..

- 4. Dit gaat fantastisch! Ben je klaar voor de volgende stap? Stop maar een stipje in je mond en sluit die. Durf je dit tien tellen vol te houden? Geweldig! Veeg maar weer af op een servetje.

- 5. Hou nu het stipje vijf tellen in je mond. Kauw en drie keer op en tover het weg met een slokje water. Dit gaat fantastisch... Voor je het weet ben jij de eetprins of eetprinses!

Heb je alle opdrachten goed uitgevoerd en alle vijf sterren verdiend? Dan mag je de toverpaddenstoel openmaken en je sticker en prijsje eruit halen. Hoe eerder je begint met proeven, hoe eerder je weet wat er in de toverpaddenstoel verborgen zit. Kom, waar wacht je nog op? Veel succes!

Kijk, ik durf wel tien tellen, jij ook?





Kaat en Ko spelen met het keukentje van Ko. Met een kleine pollepel roert Ko alles door elkaar. "Zo, bijna klaar," roept hij. "Wat maak je?" vraagt Kaat. Ko verzint een gerecht. "Dit is Appel à la Française en soep à la appel. Dek jij de tafel, Kaat?" "Gaan we het dan ook echt opeten?" vraagt ze met een vies gezicht. "Ja, natuurlijk," zegt Ko. "Maar ik lust geen appel," antwoordt Kaat. "Wat?" zegt Ko verbaasd. "Wie lust er nou geen appel?" Nou, ik," zegt Kaat. "Heb je het weleens geproefd?" vraagt Ko. "Dat hoeft niet, want ik weet zeker dat ik het niet lust." Dan rent Ko naar de keuken en komt terug met een bord en een toverpaddenstoel. "Ik durf te wedden dat jij vandaag appel gaat proeven!" Het bord heeft een speciale bodem met een mooie tekening en vijf stipjes. En als je de bodem aanraakt met je toverlepel speelt er een muziekje en gaan er lampjes branden. "Dit

is een proefbord," zegt Ko. Naast het bord zet Ko een toverpaddenstoel. "Hier zit een geheim in. Als je wilt weten wat voor geheim, dan moet je eerst proeven," zegt Ko. Kaat is dol op geheimen. Ze krabbelt op haar hoofd. "OK, kom maar op met die appel," zegt ze stoer. Ko haalt een heel klein stukje appel uit het pannetje en legt het op het stipje van het proefbord. "Zo. Nu leg jij dit stukje appel op je vinger." "Haha, makkelijk!" denkt Kaat. En ze legt het stukje fruit op haar vingertop. "En nu je lip aantikken," zegt Ko. Dat durft Kaat wel. Ze raakt snel met het stukje appel haar lip aan. "Zo, mag nu de toverpaddenstoel open?" vraagt ze. "Nee, je krijgt een ster," zegt Ko. "Je ziet straks wat je daarmee kunt doen. Nu moet je het kleine stukje appel tegen je tong aanleggen," zegt Ko. Heel snel raakt ze het stukje appel even aan met haar tong. "Mag ik nu kijken?" Kaat kijkt naar Ko, die weer nee knikt. Hij



geeft haar nog een ster: "Je moet nu het stukje op je tong leggen," zegt hij. "Daarna moet je je mond dicht doen en dan tel ik tot vijf." Kaat vindt het al minder leuk worden, maar ze legt het stukje appel op haar tong. "Wel opschieten met tellen hoor," roept ze nog snel. Ko telt: "1... 2... 3... 4... 5!" Onmiddellijk spuugt Kaat het stukje appel uit. Ze grijpt naar de toverpaddenstoel. Maar Ko is sneller en hij grist de paddenstoel weg. "We zijn nog niet klaar hoor," roept hij lachend. Kaat vindt het niet meer leuk. "Laat maar zitten," roept ze naar Ko. "Ik vind dit geen leuk spel." Kaat doet niet meer mee.





Arme Kaat. Ze heeft wel heel snel opgegeven, vind je niet?
Ik durf te wedden dat jij veel dapperder bent. Had je een lekkere verrassing in je toverpaddenstoel?

We gaan nu beginnen met het verdienen van de stickers op het proefplan. Want je weet dat je een vol proefplan moet hebben om een echte Eetprins of Eetprinses te worden.

Neem je speciale proefbord, je toverbestedek, de toverpaddenstoel en je placemat. Nu gaan we weer beginnen. Voor iedere hap mag je een beloningsster op de placemat leggen. Als je er vijf hebt verdiend mag je de toverpaddenstoel weer open maken.

Daar zit naast je verrassing nu ook een mooie sticker in voor op het proefplan. Met het proefbord en de sterren lukt het je vast om het helemaal vol te plakken. Je zult zien dat iedereen reuze trots op je is.

Ik in ieder geval wel!

He, waar wacht je nog op!



Heb je al gekeken?



Leuk he?





Ko pakt het bord en de toverpaddenstoel van de tafel en loopt richting keuken. "Mag ik dan wel zien wat er in de toverpaddenstoel zit?" vraagt Kaat aan Ko. "Nee, natuurlijk niet," zegt Ko. "Je hebt de beloning niet verdiend. Kijken naar de beloning is verboden als je niet alle stukjes hebt opgegeten." Kaat kijkt boos naar Ko. "Ik vind dat jij een heel stom spel hebt verzonden," zegt ze. Ze draait zich om, en met haar rug naar Ko gedraaid zegt ze: "Ik speel niet meer met jou." "Maar ik heb dit niet verzonden," roept Ko. "Dit heeft MiMi de eetfee verzonden! En het is een heel leuk spel!" "Hoe weet jij dat dan?" vraagt Kaat. "Ik weet het, omdat ik het zelf ook heb gespeeld." Dan draait Kaat zich verbaasd om. "Maar jij lust toch alles al?" vraagt ze. "Ja, nu wel," zegt Ko. "Maar eerst niet hoor." Kaat weet niet wat ze hoort. Haar vriend Ko die alles lust... Wortels en bloemkool, appels, mandarijnen,

ja, zelfs spruitjes! Heeft hij het ook allemaal moeten leren? Kaat loopt naar het proefbord. "Wat jij kunt, kan ik ook," roept ze. Kaat legt de placemat en het proefbord snel weer op tafel. Ko pakt een nieuw klein stukje appel uit het pannetje en legt het op het proefbord. "Nu moet je het stukje in je mond doen en je mond tien tellen dicht houden. Kaat haalt diep adem. Ze denkt na en doet toch wat Ko zegt. Weer telt Ko. Maar nu tot tien. En 'ploep!' daar vliegt het volgende stukje appel door de lucht op de grond. Ko heeft alweer een nieuw stukje klaargelegd. "Nu gaan we het stukje ook echt opeten," zegt hij. Kaat kijkt Ko ongelovig aan. "Moet ik het echt opeten?" vraagt ze. "Ja," zegt Ko, "als je wil weten wat er in de toverpaddenstoel zit dan moet dat." Kaat denkt even na. Snel pakt ze het stukje appel van het bord. Ze kauwt en slikt en kauwt en slikt nog eens en doet dan haar mond wijd open. "Kijk Ko! Helemaal leeg. Zo en waar is mijn beloning?" Ze houdt haar hand op en Ko geeft haar zonder aarzelen de laatste ster én de toverpaddenstoel. Stoer legt ze de laatste ster op de placemat



en maakt de deksel van de toverpaddenstoel open. "De geheime bodem kan ook open," zegt Ko. Kaat haalt de onderkant los en wat ziet ze daar... een sticker. "Zo," roept Ko. "Kunnen we dan nu eindelijk aan tafel? De Appel à la Française wordt koud." En vrolijk schept hij nog een paar stukjes op het plastic bordje van het speelgoed servies. Als Kaat klaar is met spelen en weer naar huis gaat, rent ze zo snel ze kan naar de keuken waar het proefplan hangt. Ze heeft haar sticker goed bewaard en plakt hem trots op.





DE POEPFABRIEK.....!

Wie wil groeien moet eten. Je lichaam heeft eten nodig om te kunnen rennen, spelen, slapen en praten.

Je lichaam is net een fabriek. Als jij een stukje brood in je mond stopt dan begint de fabriek te werken.

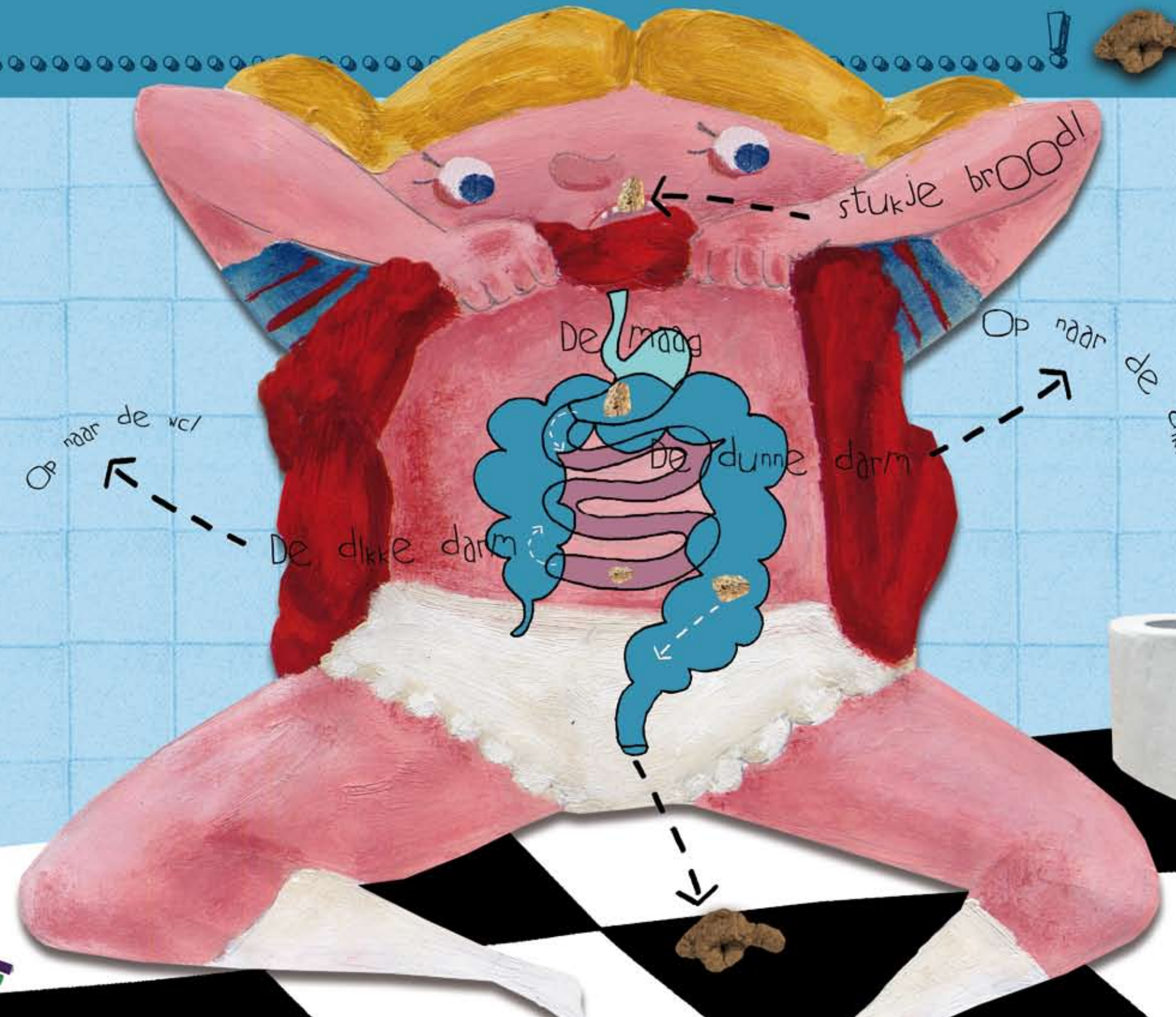
Eerst malen je tanden en kiezen alles fijn. Dan slikken we het eten door. Vervolgens komt het in je maag terecht.

In de maag komt er sap bij en wordt het dun en zacht gemaakt, zodat het beter door de dunne darm kan glijden.

De dunne darm is een soort lange kronkelige slang. Alles wat je lichaam nodig heeft van het stukje brood wordt er hier uit gehaald. Wat overblijft is een dikke bruine brei... Juist: poep! En omdat we dat niet nodig hebben komt dat er weer uit in de wc. Hier is een plaatje van de poepfabriek.

Kun jij opnoemen waar het stukje brood allemaal doorheen gaat voor het in de wc terecht komt?

Ja, ja die poepfabriek hebben we allemaal!





EEN RINGETJE IN DE.....

W.C.!



Kaat zit op de grond met een heel groot vel papier. Ze is aan het tekenen. Ze heeft een ringetje in haar mond. Het is een zilveren ring met een lieveheersbeestje. Ze heeft het gekregen van haar Oma toen ze drie jaar werd. De flat op Kaat's tekening staat in brand. Snel tekent ze een grote brandweerauto. Met loeiende sirene scheurt hij om de hoek en redt alle mensen. Ze is zo met haar tekening bezig dat ze helemaal niet heeft gehoord dat mamma is binnengekomen en achter haar is gaan staan. "Hallo, allerliefste brandweerman", en ze geeft Kaat een kusje op haar hoofd. Kaat slaakt een gilletje. En even vergeet ze het ringetje in haar mond. Van de schrik slikt ze het zomaar door. Eerst is ze heel stil. Maar als ze begrijpt wat er is gebeurd, begint Kaat te huilen. Mamma begrijpt er niets van en probeert haar te troosten. Maar Kaat is ontroostbaar. Ze heeft haar lievelingsring doorgeslikt. Kaat durft het niet te zeggen tegen mamma. Hoe vaak heeft ze Kaat niet gewaarschuwd? "Stop geen rare dingen in je mond, Kaat. Dat is gevaarlijk." Nu snapt Kaat pas waarom. De ring zit in haar buik. Hoe moet hij eruit? "Ben je zo geschrokken?" vraagt haar moeder. Kaat zegt niets. Ze knikt een beetje en krijgt van haar moeder een snoepje tegen de schrik. Als Ko even later komt spelen wil Kaat niet meedoen. Ze vertelt haar

vriend het geheim van de ring. Terwijl ze het zegt rollen de tranen over haar wangen. Ko moet heel hard lachen en Kaat kijkt hem boos aan. "Weet je wel hoe erg dat is?" zegt ze. "Misschien ga ik wel dood." "Oh nee," zegt Ko, "daar ga je echt niet dood aan. Ko tilt het T-shirt van Kaat omhoog. Hij pakt een stift van de grond en tekent een ringetje op haar buik. "Kijk," zegt hij. "Nu zit je ring nog hier. Maar straks gaat hij door deze kronkelige slang. De ring gaat hup naar je billen, morgen komt hij met de poep naar buiten. Dat is de poepfabriek!" Kaat kijkt naar beneden naar haar buik. "Wel opletten anders spoelt hij weg" zegt Ko. De volgende dag zit Kaat op de wc. Ze moet poepen. "Ploep! Pling!" hoort ze. Snelt springt ze van de bril. En ja, hoor: Daar ligt in de poep haar ringetje te glimmen. Ze is zo blij en met haar vinger wipt ze het lieveheersbeestje omhoog. En terwijl ze haar ringetje schoonmaakt denkt Kaat: "Ik heb zeker weten óók een poepfabriek, gelukkig maar".



In alle landen van de wereld eten de mensen anders en vaak ook andere gerechten dan wij in Nederland gewend zijn. Toch eet je vaker een buitenlands gerecht dan je denkt.

Pizza komt uit Italië en bami uit China. In China eten de mensen met stokjes en in heel veel Afrikaanse landen eten de mensen met hun handen. Dat mag jij vast niet van je moeder want in Nederland eten we meestal met mes, vork en lepel.

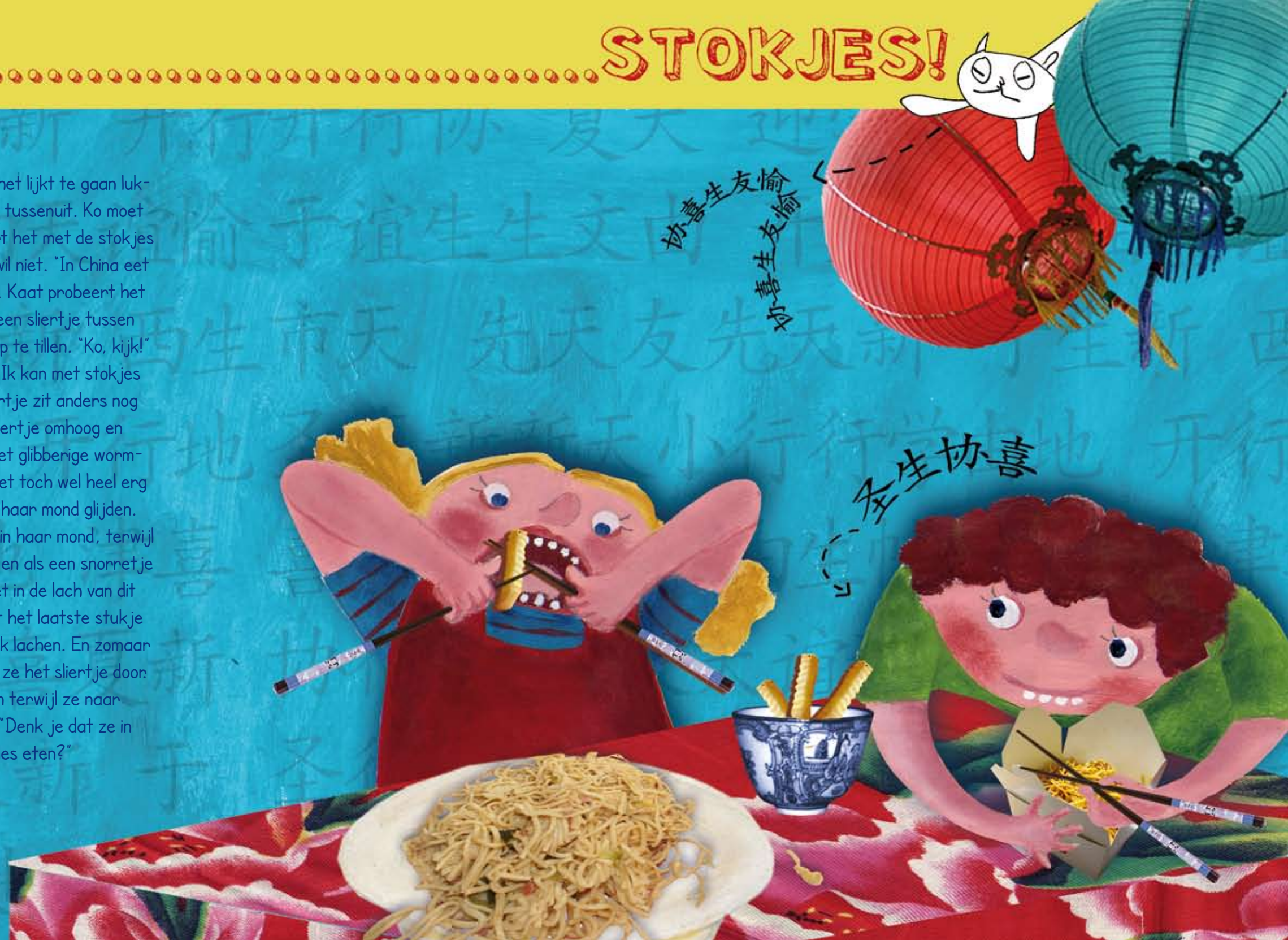
Ik zei meestal, want sommige soorten eten mag je best met je handen eten. Kijk goed naar de gerechten op deze bladzijde. Ik ben benieuwd of jij al weet wat je wel en niet met je handen kunt, of mag eten.



"Kom je spelen, Ko?" vraagt Kaat, terwijl ze de keuken van haar vriendje binnenloopt. Ko zit aan tafel. Hij moet eerst zijn bord leeg eten van zijn moeder. "Wat is dat?" vraagt ze met een vies gezicht. "Sliertjes," antwoordt Ko. "Het lijken wel wormen," roept Kaat. "Is het heel vies?" vraagt ze vol medelijden. "Vies? Het is heerlijk. Het is mijn lievelingseten." Hij brengt een nieuwe hap sliertjes naar zijn mond. Hij eet niet met een vork, maar met stokjes in één hand. Af en toe begrijpt Kaat helemaal niets van hem. "Hoe kan dit nou je lievelingseten zijn?" vraagt ze terwijl er een rilling over haar rug loopt. "Kaat, dit is bami," zegt hij. Dat is een Chinees gerecht. Het is heerlijk en je moet het met stokjes eten. Dat hoort," zegt Ko. "En als je nou niet met stokjes kunt eten?" vraagt Kaat. "Dan kun je nooit naar China en kun je nooit sliertjes bami eten," antwoordt Ko.

Ko geeft de stokjes aan Kaat. "Wil je het eens proberen?" vraagt hij. Kaat wil natuurlijk geen sliertjes eten. Maar die stokjes vindt ze wel leuk. Ze probeert wat van Ko zijn eten te pakken, maar dat is nog niet zo makkelijk. De stokjes wiebelen

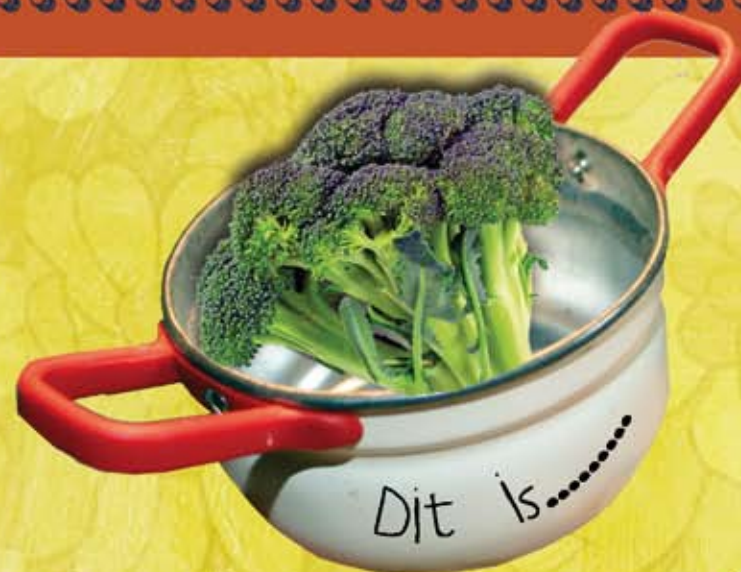
tussen haar vingers en net als het lijkt te gaan lukken glippen de sliertjes er weer tussenuit. Ko moet heel hard lachen. Kaat probeert het met de stokjes in twee handen. Maar ook dat wil niet. "In China eet iedereen met stokjes," zegt Ko. Kaat probeert het nog eens. Nu lukt het haar om een sliertje tussen de twee stokjes van het bord op te tillen. "Ko, kijk!" roept ze. "Het is gelukt! Joepie! Ik kan met stokjes eten." "Nou," zegt Ko, "het sliertje zit anders nog niet in je mond." Kaat tilt het sliertje omhoog en zonder nadenken beweegt ze het glibberige wormpje naar haar mond. Ze vindt het toch wel heel erg spannend en laat het sliertje in haar mond glijden. De ene helft verdwijnt meteen in haar mond, terwijl de andere helft omhoog zwaait en als een snorretje onder haar neus plakt. Ko schiet in de lach van dit grappige gezicht. Kaat worstelt het laatste stukje ook naar binnen. Ze moet nu ook lachen. En zomaar zonder er bij na te denken slikt ze het sliertje door. "Mm, best lekker," zegt Kaat en terwijl ze naar buiten lopen vraagt ze aan Ko: "Denk je dat ze in China de frietjes ook met stokjes eten?"





Lekker
groentensoeple

Echte eetprinsen en eetprinsessen eten veel groentes. Ik zie dat je al heel wat stickers hebt geplakt.
Fantastisch! Dat betekent dat je al heel veel verschillende soorten eten hebt geprobeerd, en vast ook al allerlei soorten groentes hebt geproefd.
Je weet vast ook wel dat groente gezond is en heel belangrijk om goed te kunnen groeien.
Op deze pagina zie je alle mogelijke soorten bij elkaar.
Ik ben heel benieuwd of jij de namen van de verschillende soorten kunt opnoemen.
Zullen we het eens proberen?



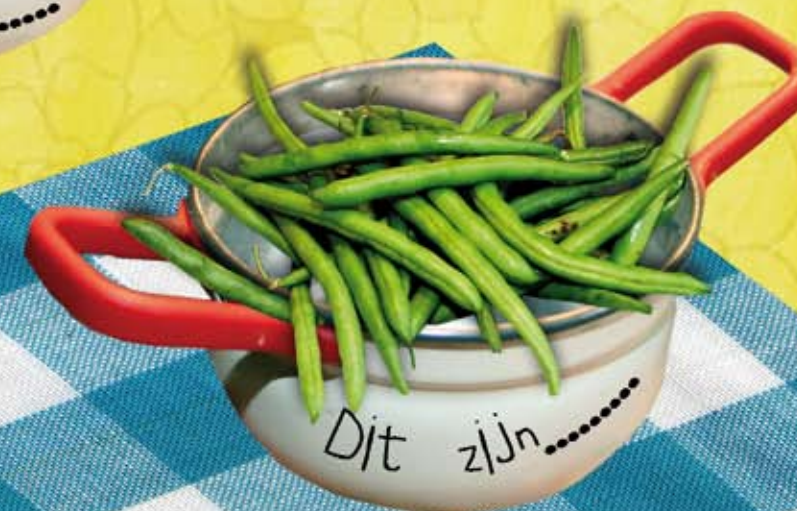
Hum.....



grappige groene balletjes!



Konijntjes zijn er gek op



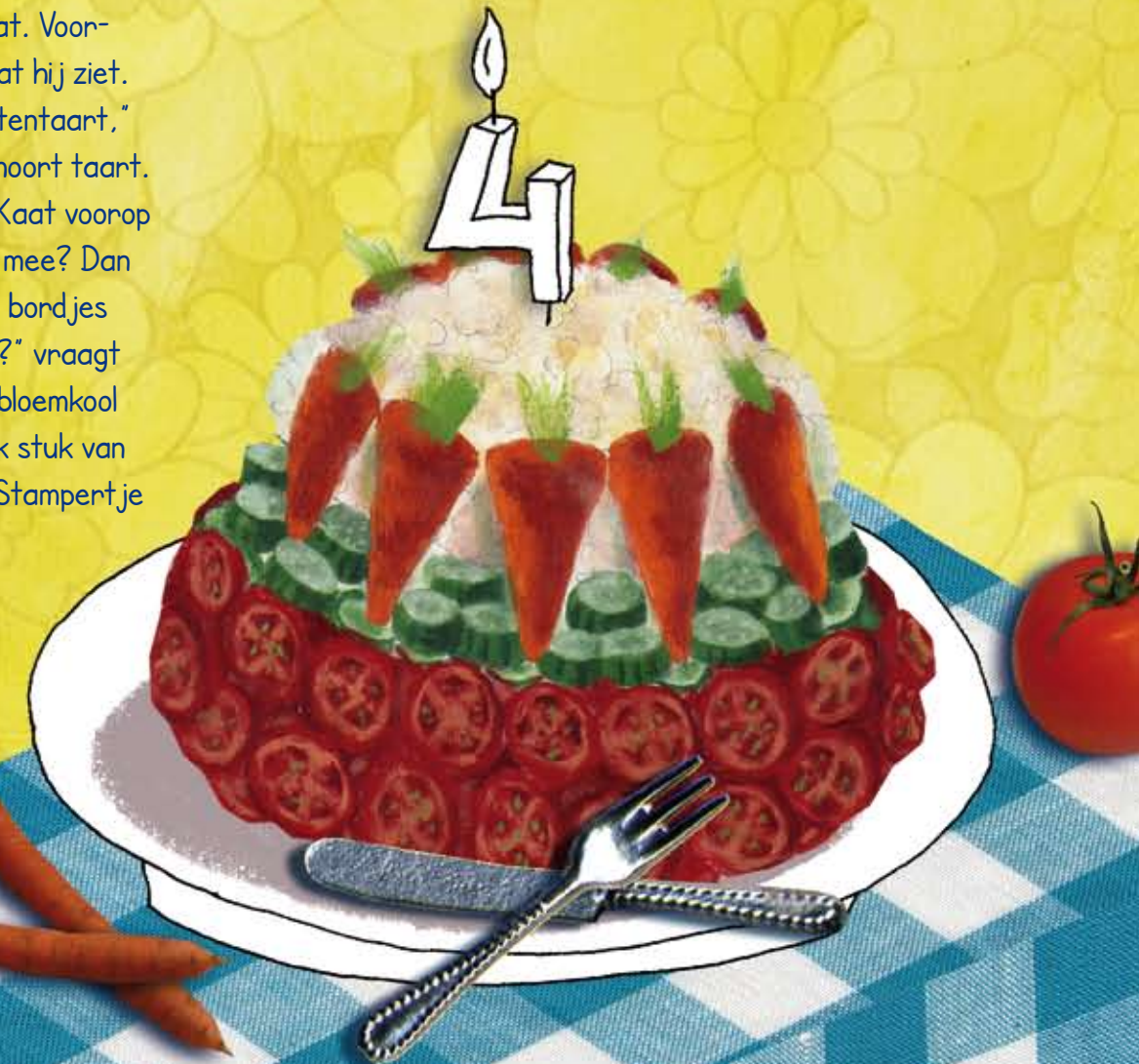


Kaat heeft een konijn. Hij heet Stampertje. Van-
daag wordt hij vier jaar. "Zullen we slingers in zijn
hokje ophangen?" vraagt Kaat aan haar moe-
der. Maar mamma vindt het geen goed idee. Want
Stampertje eet alles op. Hij eet kranten en stokjes
en heeft zelfs wel eens een stukje uit Kaat's broek
gehapt. Nee, geen slingers voor Stampertje. Kaat
loopt naar de koelkast. Wat eet je als je jarig
bent? Ja, natuurlijk! Taart met slagroom... Kaat
tilt de kaas op en schuift de worst aan de kant.
Maar ze ziet helemaal niets. Geen taart en geen
slagroom. Alleen maar saaie dingen, zoals boter en
yoghurt.

"Waarom zo sip?" vraagt mamma. "Zou jij het leuk
vinden om jarig te zijn zonder slingers of taart,"
roept Kaat boos. "Maar lieve Kaat," zegt mamma.
"Konijntjes eten geen taart." Kaat denkt na. Mam-
ma heeft gelijk, konijntjes eten wortels en gras.
Geen snoepjes en slagroom. En dan verschijnt er
een grote glimlach om haar mond. Ze duikt opnieuw
in de koelkast, en pakt wortels, bloemkool, broccoli
en peterselie. En ze pakt een groot bord uit de kast.
"Ben ik op tijd?" Daar komt Ko binnen met een

uitnodiging in zijn hand. Hij mag ook op het partijtje
van Stampertje komen. "Ik ben bijna klaar," roept
Kaat, die driftig in de weer is met alle groente.
"Maar je mag nog niet kijken, hoor. Het is een
verrassing." Ko gaat aan de keukentafel zitten en
wacht nieuwsgierig af. "Klaar!" roept Kaat. Voor-
zichtig draait ze zich om. Ko weet niet wat hij ziet.
"Hé, wat is dat?" vraagt hij. "Een groententaart,"
roept Kaat trots, "want bij verjaardag hoort taart.
Zelfs bij die van konijntjes." Trots loopt Kaat voorop
met de prachtige groententaart. "Ga je mee? Dan
gaan we zingen." Kaat heeft twee kleine bordjes
meegenomen. "Wil je ook een stukje, Ko?" vraagt
ze aan Ko. Ko neemt een stuk wortel en bloemkool
van het bord en Kaat neemt ook een flink stuk van
ieder. Ze zetten de taart in het hok van Stampertje
en zingen heel hard "lang zal

ze leven." Stampertje knabbelt tevreden aan de
broccoli. "Dit is het leukste konijnenverjaardags-
feestje ooit," roept Kaat blij. En tevreden neemt ze
een hap van haar wortel. En Ko?... Die is het hele-
maal met haar eens.



Worteltjes

Broccoli - - - ->

Heb je wel eens in een restaurant gegeten?
En was het lekker? Vast wel. In een restaurant staan de lekkerste gerechten op de menukaart waaruit je kunt kiezen.

Hiernaast vind je een menukaart speciaal voor kinderen. Lees hem maar eens door met je mamma en als je goed luistert dan staan er ook rare dingen tussen. Kun jij vertellen wat je wel of niet kunt eten?





"Kaat ik heb een verrassing," zegt mamma. "We gaan naar een echt restaurant." Kaat is niet blij. "Goh, een restaurant. Moet ik mee?" vraagt ze. In een restaurant heeft alles een rare naam en overal zit een gek sausje op. Zelfs de frietjes zijn anders. "Eten in een restaurant is vies," roept Kaat. "Wacht jij nou maar af," zegt haar moeder. "Ik verzeker je dat je dit restaurant heel leuk gaat vinden," zegt haar vader. Ze moeten wel een half uur met de auto rijden, en Kaat zit achterin. In restaurants moet je blijven zitten en zacht praten. Gatsie. Het is helemaal geen leuke verrassing. De auto stopt. Mamma stapt uit en doet Kaat's deur open. "We zijn er!" Met veel tegenzin stapt Kaat uit de auto. Het restaurant staat midden in het bos.

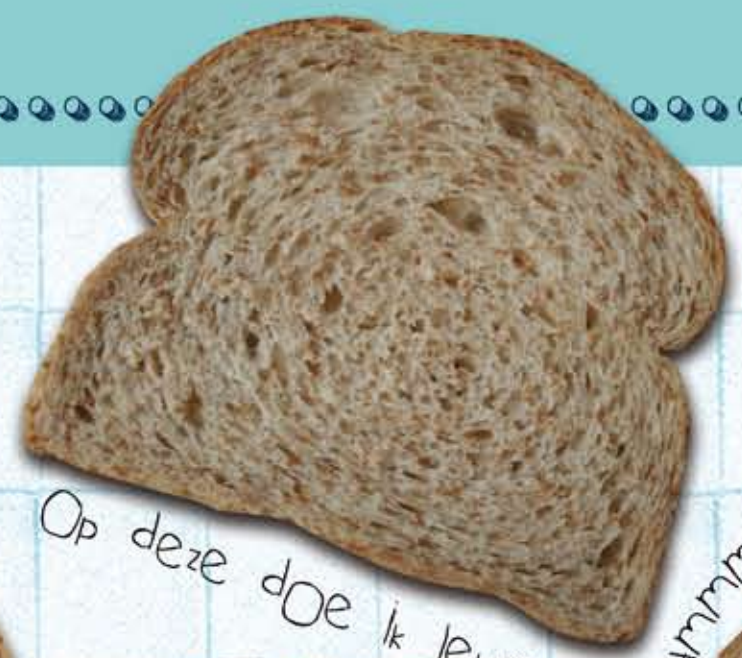
Mamma gaat als eerste naar binnen en dan volgen Kaat en pappa. De tafels zijn keurig gedekt. Het is best gezellig! Ze kiezen een tafel. Kaat ploft haar ellebogen op tafel en kijkt verveeld voor zich uit. Mamma pakt de menukaart. "Wat zal ik eens nemen..." zegt ze. "Kikkerbiljetjes, of varkensoren? Of misschien toch de slakken in knoflooksaus?" Mamma kijkt stiekem over het randje van de kaart en moet lachen als ze het gezicht van Kaat ziet. "Nee, ik denk dat ik toch maar voor de gefrituurde sprinkhanen ga," zegt ze. "Wat wil jij Kaat, weet je het al? Of wil je de kaart even zien?" Ze schuift de menukaart naar Kaat. Maar... nee... hè...? Tot haar grote verbazing staan er alleen maar afbeeldingen van pannenkoeken op de kaart. Pannenkoeken met stroop, met spek, met banaan, met leuke parasolletjes en beestjes. Mamma proest het uit. "Verrassing!" roept ze lachend. En dan ziet Kaat opeens dat

volgen Kaat en pappa. De tafels zijn keurig gedekt. Het is best gezellig! Ze kiezen een tafel. Kaat ploft haar ellebogen op tafel en kijkt verveeld voor





Je weet inmiddels dat eten gezond voor je is.
 Het zet de poepfabriek in werking die je weer energie geeft om te dansen en springen. Nu is het ook nog fijn als je niet steeds het zelfde eet.
 Wat vind jij bijvoorbeeld lekker op je boterham?
 Zoet, hartig of allebei?
 Teken jij maar eens je favoriete beleg.
 Er zijn genoeg boterhammen om lekker mee te variëren.

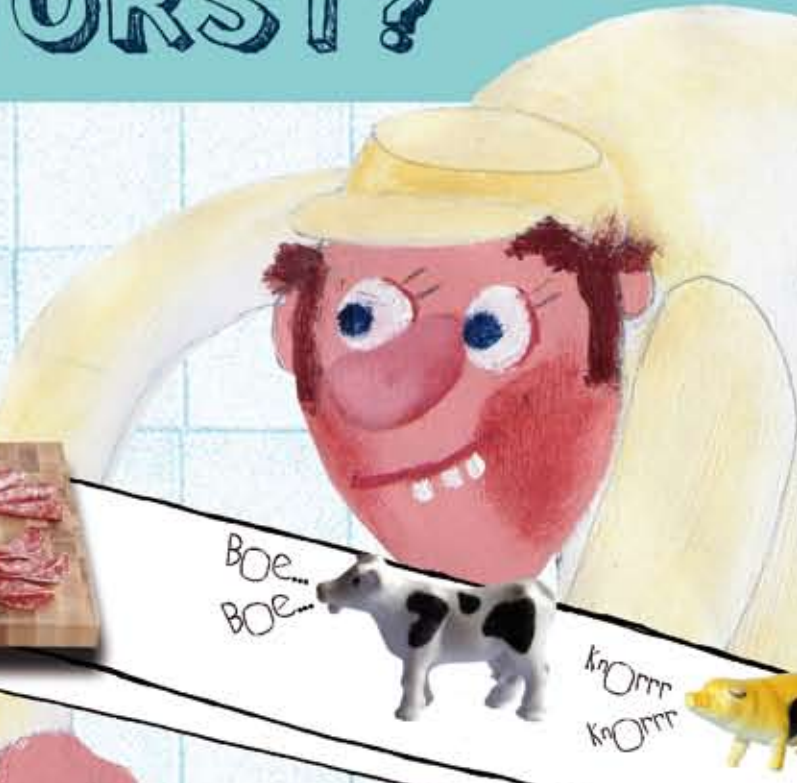


En dit lijkt wel een gebakje!



"Ben je klaar?" Mamma staat met haar jas aan bij de deur. Kaat treuzelt. Ze kijkt naar het proefplan in de keuken. Kaat heeft nog geen vlees en vis geproefd. Ze weet maar al te goed dat ze geen Eetprinses kan worden als ze niet alle stickers heeft verdiend. "Kom je nog, we moeten gaan, Kaat. Anders is de winkel zo dicht." Kaat pakt snel haar jas en loopt achter haar moeder aan. Op weg naar de winkel lopen ze langs het huis van Ko. Hij speelt in de tuin. "Mag Ko ook mee?" vraagt Kaat aan haar moeder. Het mag! In de supermarkt is het heel druk. Kaat en Ko krijgen een klein winkelwagentje. Mamma stopt bij de slager: "Wat voor vlees zullen we nemen Kaat?" vraagt haar moeder. Kaat denkt aan het proefplan en de stickers die ze nog moet verdienen. Maar als ze al het vlees in de vitrine ziet liggen heeft ze meteen geen trek meer: "Oh, mag ik het zeggen?" roept Ko. "Lekkere gehaktballetjes?" "Nee, bah," zegt Kaat. "Of een heerlijke hamburger?" zegt Ko. En iedere keer als Ko iets voorstelt, roept Kaat alleen maar

"Bah, vies, jakkes." "Wat dacht je van een sappig kippenpootje?" vraagt Ko. Kaat ontploft nu echt "Ik lust geen vlees! En weet je wat? Ik wil geen Eetprinses meer worden." Ko kijkt verbaasd naar de boze Kaat die helemaal rood is geworden. "Lusten jullie een plakje worst?" vraagt de slager aan de twee vriendjes. Ko knikt van ja en Kaat...?... die zegt plotseling: "Ja, graag." Haar gezicht klaart op. "Hé," zegt Ko, "ik dacht dat jij geen vlees lustte?" "Ja, maar een plakje worst is geen vlees." Kaat propt het stukje worst in haar mond. "Een plakje worst is echt vlees," zegt Ko, terwijl hij naar de slager kijkt. En de slager geeft Ko gelijk. "Hm, vlees?" Kaat stopt met kauwen. Ze twijfelt even maar dan klaart haar gezicht op. "Een plakje worst is vlees! Joepie!" roept ze blij. Ko en mamma kijken elkaar aan. Wat is er opeens met haar aan de hand? Blij huppelt Kaat naar huis. Thuis pakt ze een vlees-sticker van het stickervel. "Natuurlijk wil ik wel Eetprinses worden" denkt ze en snel plakt ze de sticker op haar proefplan.





Heb jij het proefplan ook al bijna volgeplakt?
 Goed, je bent al bijna een Eetprins of Eetprinses!
 Super! Alles wat jij hebt geproefd heeft een
 andere smaak.
 Een appel is zoet en een stukje worst is zout.
 Ik ben heel benieuwd of jij de verschillende smaken
 ook herkent. Een leuke manier om dat te testen is
 het spelletje met de blinddoek.



He, ik zie niks!

wacht even, dan neem ik een hapje

1...2...3... wat zit er Onder mijn muts?

Dit ruikt naar worst!



Kaat huppelt met Ko naar huis. Het is woensdag... dus... krulfrietendag!!! Ze zwaait de deur van de keuken open, steekt haar neus om de hoek en snuift heel hard. Maar... dat is raar: Het ruikt helemaal niet naar krulfrietten. Kaat kijkt verbaasd naar haar moeder die de tafel heel mooi heeft gedekt. In haar hand heeft ze twee theedoeken. Ze lacht geheimzinnig. "Maar mamma, het is toch krulfrietendag?" vraagt Kaat beteuterd. "Vandaag gaan we iets heel bijzonders doen. Ik heb een verrassingsmenu gemaakt, maar ik ga jullie niet vertellen

wat het is. Jullie moeten het raden wat we eten en wie het best heeft geraden is de winnaar." Kaat en Ko kijken elkaar aan. "Maar dat is toch makkelijk," roept Ko, "ik kan toch zo zien wat er op mijn bord ligt." "Ja, maar ik heb nog niet alles verkapt," zegt mamma, "je mag niet kijken wat er op je bord ligt. Ga maar zitten dan krijgen jullie een blinddoek om!" Mamma knoopt bij allebei een doek voor. "Wow, wat spannend" roept Kaat. "Ik ga vast winnen." "Dat zullen we nog wel eens zien," roept Ko er achteraan. Stiekem vindt Kaat het wel een beetje eng. Ze heeft al heel veel geproefd, maar nog niet alles. Stel je voor dat mamma iets op haar bord legt dat ze niet kent. "Goed we gaan beginnen," zegt mamma. Ze legt bij allebei een stukje gekookte wortel op het bord. Kaat stopt het vliegensvlug in haar mond en proeft... "Wortel!" roept Ko. Kaat is net te

laat met haar antwoord. "Een punt voor Ko," roept mamma. "Zijn jullie klaar? Daar gaan we weer." Kaat wil dolgraag ook een punt verdienen, dus stopt ze snel het volgende hapje in haar mond. Het is een stukje broccoli. Maar voor ze iets kan zeggen roept Ko "Broccoli." "Dat is niet eerlijk," roept Kaat boos uit. "Ik wil ook een punt verdienen," "Twee punten voor Ko. Kom op Kaat," roept haar moeder, "je kan het best." Daar ligt het volgende geheim al weer op haar bord. Hup, in haar mond, kauwen en proeven. "Ik weet het!" roept Kaat. "Het is komkommer!" Nu was Kaat sneller dan Ko! "Een punt voor Kaat," zegt mamma. "En dan nu het laatste hapje, dus opgelet!" Ze legt op beide bordjes een grote schep. "Kaat heeft het al geroken en voor ze iets in haar mond heeft gestopt roept ze: "Krulfrietten!" "Joepie, ik heb ook twee punten!" Kaat trekt de doek van haar hoofd en staat naast haar stoel te dansen van blijdschap. "Nu heb ik twee winnaars,"

zegt mamma. En terwijl Ko de blinddoek afdoet zet mamma twee toverpaddenstoelen naast de bordjes. Kijk maar wat er in zit! In de paddenstoel zit je lievelingstoetje. "Wel eerst je bordje leeg eten natuurlijk" zegt mamma. Kaat neemt een grote hap krulfrietten! Want woensdag is nu eenmaal krulfrietendag daar kan niets of niemand ooit iets aan veranderen.



Leren proeven en leren lusten is superbelangrijk. Maar minstens zo belangrijk is het om te weten hoe je op de juiste manier eet.

Dieren eten met hun bek of met hun poten; en mensen?

Juist! Die eten met mes en vork. Om er voor te zorgen dat het geen puinhoop wordt aan tafel hebben de grote mensen tafelmanieren bedacht. Dat zijn afspraken die er voor zorgen dat iedereen netjes eet.

Je hebt misschien ook al geleerd om met je mond dicht te eten.

Dat kan alleen maar goed gaan als je niet teveel tegelijkertijd in je mond propt. Verder begin je pas te eten als iedereen heeft opgeschept.

En de moeilijkste regel is natuurlijk blijven zitten op je stoel tot iedereen klaar is. Of anders even netjes vragen of je van tafel mag.

Nu jij weet hoe het hoort ga je lekker oefenen, zodat je zelf het goede voorbeeld kunt geven.

Veel succes!

Goed zo, jij weet hoe het hoort





Kaat kijkt zenuwachtig in het glas van de voordeur. Ze gaat voor het eerst naar een echt diner in het huis van Ko. Mamma heeft strikjes in haar staartjes gedaan en ze heeft natuurlijk haar mooiste junk aan. Kaat staat een beetje te draaien op de stoep. Ze is zenuwachtig. Wat als ze het eten nou niet lekker vindt? "Ding dong!" Kaat belt aan bij Ko. Met een grote zwaai gaat de voordeur open en daar staat Ko. Kaat moet lachen als ze hem ziet. Hij ziet er gek uit met zijn gekamde haren en een mooi bloesje. Ko moet ook lachen, want Kaat heeft nooit strikjes in haar haar. Samen lopen ze de kamer in. "Wow, wat is de tafel mooi gedekt," roept Kaat. Het glimt en glinstert van alle kanten. "Wat gaan we eten?" vraagt ze voorzichtig. "Dat zul je wel zien." Ko lacht er geheimzinnig bij. Hij heeft zijn

mamma geholpen door de servetten te vouwen en dat was nog knap lastig. Kaat schuift een stoel naar achter en gaat zitten. Maar Ko roept: "Nee, je mag nog niet gaan zitten. Pas als iedereen er is!" Kaat staat alweer naast de stoel en schuift hem snel weer onder de tafel. "Kom, eerst handen wassen," zegt Ko. Samen lopen ze naar de keuken. Er staan wel vier pannen op het vuur en er pruttelt van alles. Kaat ruikt. Deze geuren kent ze niet. "Ko, wat gaan we nou eten?" vraagt ze nog een keer. Ko geeft geen antwoord. "Kom nou maar" zegt hij lachend. De grote mensen zijn al gaan zitten. En Kaat en Ko mogen naast elkaar zitten. Dan gaat de deur open en de mamma van Ko komt binnen met een groot dienblad met borden. Ze zet ze voor iedereen neer. Kaat knijpt haar ogen dicht. Maar

dan ruikt ze opeens iets heel bekends. Ze doet haar ogen open en op haar mooie glimmende bord staat een klein bordje met... krulfrietten! Ko schatert het uit. "Verrassing!" roept hij. "Wij hebben een heel speciaal diner: een krulfrietendiner." Kaat kijkt haar ogen uit. De mamma van Ko heeft speciaal voor de kinderen een krulfrietendiner gemaakt. Wat een verrassing! Opgelucht prikt Kaat onmiddellijk haar vork vol met frieten en stuurt hem al richting mond.

Maar dan roept de mamma van Ko: "Hé, hé! Dit zijn niet zomaar krulfrietten, Kaat. Dit zijn hele chique frieten. Dus worden ze natuurlijk ook heel chic en netjes opgegeten." Kaat wacht netjes tot iedereen gaat eten en prikt dan een frietje keurig aan haar vork. Met haar mond dicht geniet ze van haar lievelingseten. "Hmm... lekker," denkt ze en het is niet eens krulfrietendag!





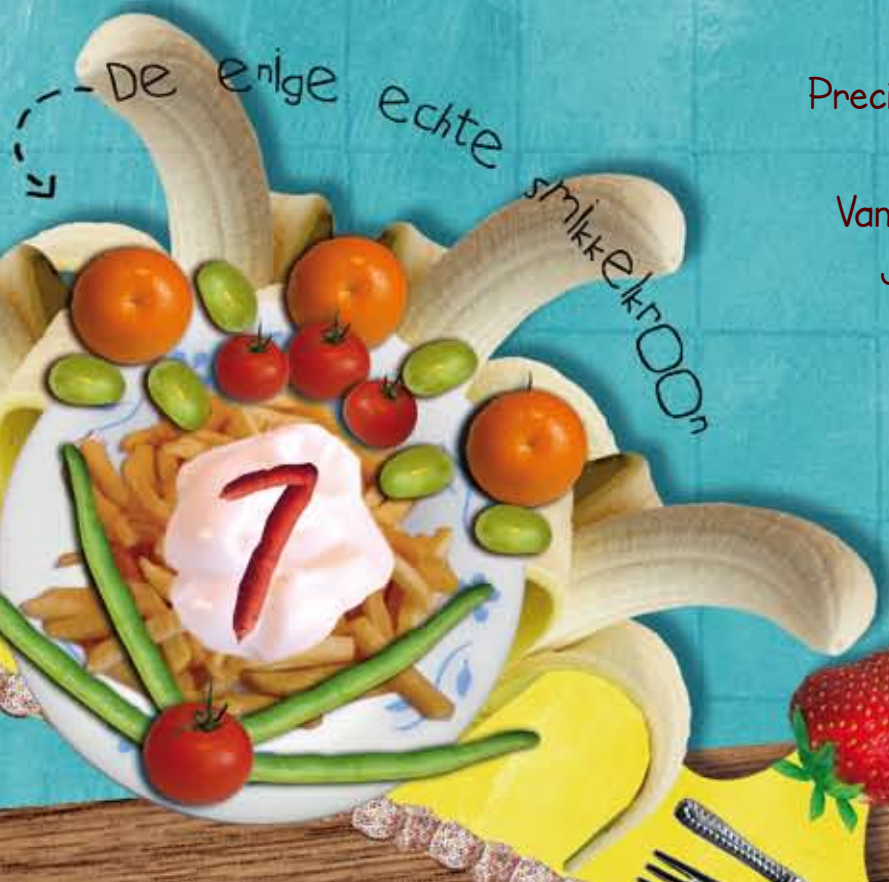
Wat zie ik daar?

Heb je het hele proefplan al volgeplakt?

Alle stickers al verdiend? Ik ben reuze trots op jou en ik durf te wedden dat ik niet de enige ben. Jij verdient de enige echte smikkelkroon. Kijk maar eens goed naar jezelf in de spiegel. Wat zie je daar dan?

Precies, een echte Eetprins(es)! Ik ben trots op je, je bent een echte ster.

Van nu af aan zul je steeds meer gaan proeven. Je gaat steeds meer dingen lekker vinden, let maar op!





"Lang zal ze leven, lang zal ze leven in de gloria!" Langzaam gaat de slaapkamerdeur van Kaat open. Zingend komen pappa en mamma binnen. Kaat weet al precies wat er gaat gebeuren. Ze krijgt eerst van allebei een kus en een cadeau en dán krijgt ze een verjaardagskroon, die ze de hele dag op mag. Kaat vindt de kroon het allerleukst. Dat maakt een verjaardag echt speciaal. "Gefeliciteerd Kaat," zegt pappa. Hij geeft haar een dikke kus en een cadeau. Kaat scheurt het papier eraf. Daar komt een prachtige brandweerauto tevoorschijn, met lichtjes en een sirene. "Joepie!" roept Kaat. Ze geeft pappa een knuffel. Nu is mamma aan de beurt. Kaat doet haar ogen dicht, zodat haar moeder de verjaardagskroon op haar hoofd kan zetten.... Maar... wat is dat nu? Mamma geeft haar wel een cadeau maar geen kroon. Kaat doet haar ogen open en voelt op haar hoofd. "En mijn kroon?" Mamma lacht geheimzinnig en zegt: "Nee, dit jaar geen verjaardagskroon. We gaan het deze keer anders doen." Kaat voelt tranen. Ze is teleurgesteld, maar durft het niet te zeggen. Want

ze heeft net een prachtig cadeau gekregen. En dan ga je toch niet huilen om een kroon? Dan gaan ze naar beneden. Ieder jaar maakt mamma een speciaal ontbijt, met allemaal lekkere dingetjes. "Doe je ogen eens dicht," zegt mamma. Ze houdt haar hand voor Kaat's ogen en maakt met de andere hand de keukendeur open. Kaat heeft kriebels in haar buik. Iedereen doet zo geheimzinnig. Mamma haalt haar hand weg. "Kijk maar." Oh! Wat een verrassing. Ko zit aan de tafel. "Gefeliciteerd Kaat" roept hij en hij springt van zijn stoel om Kaat een zoen te geven. Maar dat is nog niet alles. Het verrassingsontbijt is dit keer wel heel erg speciaal. Midden op de tafel staat een grote taart met kaarsjes. In het midden staat de toverpaddenstoel. Kaat gaat zitten op haar versierde stoel. Ze neemt een grote hap lucht en blaast in één keer alle kaarsjes uit en eet haar ontbijt met slagroom zonder treuzelen in één keer op. "Maak maar open," zegt Ko, en hij zet de toverpaddenstoel op het bord van Kaat. Kaat maakt verbaasd de geheime bodem los. Er zit een sticker in en een briefje. Mamma leest het voor: "Je hebt alle stickers op het proefplan geplakt en jij bent vanaf nu een echte Eetprin-

ses. Gefeliciteerd!" Kaat kijkt naar het proefplan. "Maar het klopt helemaal niet," zegt ze beteuterd. "Ik moet nog een sticker plakken bij feest-eten." "Dus hebben we taartontbijt vandaag," roept pappa lachend. "Als taart geen feest-eten is, dan weet ik het niet meer!" Dan moet iedereen hard lachen om het gezicht van Kaat. Trots stapt Kaat naar het proefplan en plakt de sticker op het laatste lege vakje. Als ze zich omdraait staat mamma daar met een prachtige kroon. De enige echte smikkelkroon voor de enige echte Eetprinses. Kaat staat te glimmen van blijdschap. Wat een feest! Ko haalt een grote doos tevoorschijn. Kaat maakt het open en wat zit erin...? Een prachtig klein keu-

kentje met pannetjes en een serviesje. "Nu je Eetprinses bent, kun je me komen helpen in mijn restaurant." Kaat geeft Ko een dikke kus. Wat een goed cadeau! Want een frietjesetende, brandblussende hulpkok, dát is pas echt bijzonder.



Dit deel van het Hap-Slik-Weg-Boek is bestemd voor de ouders van kleine proefprinsen en -prinsessen. Met het boek geeft Difrax hen wat meer inzicht in het eetgedrag van hun kleine kinderen, of het nu alleseters of juist moeilijke eters zijn. De informatie is bedoeld als advies. Het bevat dus geen dwingende regels. We adviseren je altijd om je eigen intuïtie te volgen. Ouders kennen hun kind het best en geen kind is gelijk. Haal daarom die informatie uit dit boek die je zelf kunt gebruiken. Veel lees-, proef- en eetplezier!

NOOT

Hij/zij, hem/haar zijn door elkaar gebruikt, evenals pappa/mamma/partner maar vanzelfsprekend worden hier alle opvoeders mee bedoeld.

We hopen ook dat alleenstaande ouders met veel plezier gebruik zullen maken van dit boek.



Index

INLEIDING	67
ETERS IN SOORTEN EN MATEN	68
DE EETFASEN	69
ETEN EN DRINKEN VÓÓR DE EERSTE VERJAARDAG	70
ETEN EN DRINKEN TUSSEN EEN EN TWEE JAAR	71
ETEN EN DRINKEN TUSSEN TWEE EN DRIE JAAR	74
WAT WEL OF JUIST NIET DOEN	80
DE MEEST VOORKOMENDE VALKUILEN	83
DRUKKE GEZINNEN	85
ETEN MET (EXTRA) SMAAK	86
TOT SLOT	87

Inleiding

DE LUST-IK-NIET-MUUR

Eetfee MiMi heeft haar toverstaf om kinderen smakelijk te laten eten. Maar wat heb jij als ouder in huis? Zwaaien met je pollepel heeft vast minder effect. En toch loop je dagelijks tegen de Lust Ik Niet-muur van je kinderen aan. Als het een beetje tegenzit, zelfs vijf keer per dag... Gelukkig hoeft je niet te wanhopen.

GEBASEERD OP DE NIEUWSTE INZICHTEN

Dit boek van Eetfee MiMi is speciaal gemaakt voor ouders van lastige eters. Het is informatief maar ook leuk om te lezen. De tekst is gebaseerd op de meest actuele inzichten van een ervaren voedingsdeskundige. Monique Thomas-Holtus is als eetconsulent verbonden aan het Universitair Medisch Centrum in Utrecht. Zij behandelt kinderen met ernstige tot zeer ernstige eetproblemen.

MMM, LEKKER

Monique Thomas' inzichten in deze problematiek, en met name haar praktische adviezen, zijn uitstekend toepasbaar in de dagelijkse praktijk. 'Lust ik niet' maakt plaats voor 'mmm, lekker'. Dat betekent niet dat elke broodeter meteen ook een pastaliefhebber wordt. Maar binnen de voorkeur en afkeer van elk individueel kind is er veel mogelijk.

LEES VERDER

Op de volgende pagina's lees je hoe je ervoor kunt zorgen dat ieder kind op zijn of haar manier kan genieten van de maaltijd. Zo wordt het nóg gezelliger aan tafel!

HOE HET OOK KAN

LUST IK NIET



LEREN PROEVEN



MMM, LEKKER



MONIQUE THOMAS-HOLTUS



Eters in soorten en maten

NIET IEDER KIND IS EEN ALLESETER

Eters zijn er in alle soorten en maten. Je hebt trage eters, ‘lange tanden’ eters, kleine muizenhapjeseters, uitgesproken kieskeurige eters en alleseters... Veel ouders zouden wensen dat hun kinderen tot de laatste categorie behoorden. Maar is dat wel reëel?

LAAT ALGEMENE REGELS VAREN

Problematisch eetgedrag bij kinderen kan je als ouder onzeker maken. Vooral wanneer de kinderen van je vriendin écht alles eten. Van knoflook-olijven tot sushi en van haring tot bietensalade. Realiseer je op dat moment dat elk kind uniek is en een voedingsbeleid op maat nodig heeft. Algemene regels gelden niet. En eten wat de pot schaft is niet voor elk kind haalbaar.

IS DWARS WEL ÉCHT DWARS?

Eten is een basisbehoefte van mens en dier. Een welpje raakt in paniek als zijn moeder geen eten voor hem heeft. Zo werkt het bij kinderen ook. Als je je kind iets voorziet waar het van walgt, dan ontstaat er paniek. Je herkent het dwarse gedrag meteen: het hoofd wegdraaien, tegen de lepel slaan, bekken trekken en ga zo maar door. Bij kinderen gaat het er om dat je op de juiste manier op de signalen van je kind reageert. Laat er vooral geen machtsstrijd ontstaan.

DE DRIE I'S AAN TAFEL

Belangrijker is het om in te spelen op je intuïtie. Gebruik die om de individuele voorkeuren van elk kind in het gezin te leren kennen. Het ene kind houdt nu eenmaal van zacht brood, het andere van knapperig of geroosterd brood. Brood blijft brood, maar de vorm waarin ze het eten maakt soms veel uit. Waar rust, reinheid en regelmaat weer terug in de mode zijn bij het opvoeden, gelden voor eten en drinken de drie i's: intuïtie, inspelen en individu.

VOORKEUR OF AFKEER

Luister naar wat je kind je probeert te vertellen – met woorden of via z'n gedrag. Je zult merken dat de signalen die je in eerste instantie interpreteert als dwarsigheid, in werkelijkheid te maken hebben met een afkeer. Zo zijn er bijvoorbeeld kinderen die geen stukjes tomaat willen eten. Dat kan te maken hebben met een afkeer van de structuur van tomaat. Sommige kinderen ervaren die tomaatstukjes

als prikkelend in de mond. Bepaald fruit, zoals meloen, kan eenzelfde prikkeling geven. Kinderen hebben net als volwassenen een voorkeur voor of afkeer van bepaalde producten. Dat geldt bijvoorbeeld voor zacht fruit of pitjes in het brood.

GEZELLIG EN GEZOND MEE ETEN

Wat die drie i's in dit geval voor je kunnen betekenen, is dat je eerst bij jezelf nagaat waarom

je kind geen tomaat wil. Intuïtie: is hij ook zo dwars ten aanzien van andere groentes die erop lijken? Ja, hé, dat klopt – paprika vindt hij ook niet lekker. In dat geval kun je er iets aan doen: er op inspelen. In plaats van stukjes tomaat pureer je de tomaat (zonder vel) tot een gladde massa. Zo hou je rekening met je kind: het individu. En op die manier laat je het toch gezellig en gezond mee eten.

LEES VERDER

Verderop in dit Hap-Slik-Weg-Boek proberen we eventuele onzekerheid van de ouders over het eetgedrag van hun kinderen weg te nemen. Laten we om te beginnen eens kijken naar de normale eetfasen.

De eetfasen

VAN DE BORST NAAR VAST VOEDSEL

Elk kind doorloopt de verschillende eetfasen meestal zonder noemenswaardige problemen. Vooral in het eerste levensjaar leert een kleintje in relatief korte tijd veel nieuwe dingen. Zo begint het met borst- of flesvoeding en gaat het geleidelijk over op lepelvoeding. Die lepelvoeding is in het begin heel glad, zoals starters fruit- en groentehapjes en het eerste papje. In de fase daarna gaat de consistentie van de lepelvoeding naar dik lobbij, korrelig, grof gepraakt en ten slotte naar vastere voeding.

KINK IN DE KABEL?

Wat veel ouders niet weten, is dat er kinderen zijn die nooit leren wennen aan een tussenfase als korrelig voedsel. Het is zaak om dat als een gegeven te accepteren voordat je verder gaat. Daarbij is het goed om je te realiseren dat er ook behoorlijk wat volwassenen zijn die een aversie hebben tegen korrelig voedsel. Zij zullen net zo hard kokhalzen als je hen pap met klonten voorziet.

'IK BEN TWEE DUS IK ZEG NEE'

Na de eerste verjaardag, in meerdere opzichten een mijlpaal, haal je als ouders vaak opgelucht adem. Zo van 'hè, hè, lekker met de pot mee-eten.' Maar dat blijkt niet altijd even vanzelfsprekend. Want niet alleen in de eetontwikkeling maakt het kind de eerste drie levensjaren grote stappen, ook op andere gebieden. Zo krijgt je kind heel duidelijk een eigen wil. De uitdrukkingen 'Ik Ben Twee Dus Ik Zeg Nee' en 'Terrible Three' worden niet voor niets zo vaak gebruikt!

LEES VERDER

In het volgende deel van het Hap-Slik-Weg-Boek vind je de belangrijkste informatie per leeftijdsfase bij elkaar. Met aanbevelingen voor wat je wel zou kunnen doen en wat juist niet, plus de meest voorkomende valkuilen. Het gaat erom dat jij uit dit boek haalt wat jij zelf goed kunt gebruiken.

WAT ETEN KINDEREN?

EERST VLOEIBAAR
(BIJV. BORSTVOEDING EN/OF KUNSTVOEDING)

DAN LOBBIG (BIJV. PAP)

VERVOLGENS KORRELIG
(BIJV. GEPUREERD MET STUKJES)

DAARNA GROF GEPRAKT

TEN SLOTTE VASTE VOEDING



Eten en drinken vóór de eerste verjaardag

EXTRA GEVOELIG VOOR PRIKKELS

In het eerste jaar doorloopt een kind diverse eetontwikkelingsfasen. Deze fasen kenmerken zich door het aanleren van nieuwe technieken en smaken. Bijvoorbeeld van borst of fles naar lepel en van vloeibaar naar vast. De meeste kinderen doorlopen die verschillende eetfasen probleemloos. Sommige kinderen zijn meer prikkelgevoelig in hun mond en ervaren een nieuwe smaak wat extremer. Die kinderen hebben wat meer tijd nodig om aan de nieuwe smaken en technieken te wennen. Elk kind reageert op zijn eigen wijze op de veranderingen.

JE BABY EN EEN NIEUWE TECHNIEK

Er zijn kinderen die moeite hebben met het accepteren van nieuwe technieken, zoals de overgang van borst naar fles- of lepelvoeding. Begin daarom altijd op tijd om je kind aan iets nieuws te laten wennen. Als je je kind borstvoeding geeft en je gaat over een paar weken weer werken, laat je kind dan tijdens je verlofperiode geleidelijk aan de combinatie van borst en fles wennen.

JE BABY EN EEN NIEUWE SMAAK

Als je kind moeite heeft met het accepteren van de eerste nieuwe smaken, kijk dan eens naar de volgende stappen.

STAP 1: OP DE LIP

Geef de nieuwe voeding nog niet met de lepel. Laat je kind de eerste bijvoeding proeven door wat fruit- of groentehapjes met je vinger terloops op het lipje te smeren en smul- en smakgeluiden te maken. Zodra dit een aantal keren goed verloopt, kun je na over naar de lepel.

STAP 2: AFLEIDEN

Soms is het verstandig om tijdens het oefenen met de lepel je kind af te leiden met een kitsch-speeltje. Daarmee bedoelen we een speelgoedje met licht- en geluidseffecten. Zo doet je kind onbewust ervaring op met nieuwe smaken. Blijf een week of twee oefenen met dezelfde smaak voordat er je overgaat naar een nieuwe.

STAP 3: GEDULD HEBBEN EN VOLHOUDEN

De moderne ouder houdt te jong rekening met de individuele smaakvoorkeur van het kind. Soms gebeurt dat zelfs al bij baby's van zeven maanden oud. Na een paar keer

STAP VOOR STAP LEREN PROEVEN

SMEER EEN NIEUWE SMAAK OP DE LIP
LEID JE KIND AF VAN EEN NIEUWE SMAAK
MET EEN KITSCH-SPEELTJE
BLIJF GEDULDIG VOLHOUDEN OM JE KIND
GELEIDELIJK TE LATEN WENNEN

proberen zeggen de ouders dan dat hun kind een bepaald product niet lust. Ze stoppen voortijdig met de introductie van nieuwe smaken, wat niet verstandig is. De ervaring leert dat een kind juist vóór het eerste levensjaar het snelst nieuwe smaken leert accepteren! Geleidelijk laten wennen dus. En geduld bewaren. Volg je eigen instinct. Als een baby het eten passief uit de mond laat lopen, wil hij volgens de ouders

niet eten of drinken. Maar de eigen wil van het kind ontwikkelt zich pas na de eerste verjaardag. Moeite hebben met het accepteren van nieuwe smaken ziet er misschien uit als 'niet willen,' maar is dus iets heel anders.

STAP 4: RUSTIG AAN

Mocht je baby veel verzet tonen bij de eerste nieuwe smaakintroductie, raak dan niet in paniek. Begin gewoon opnieuw met bovenstaande stappen. Eerst met je vinger laten proeven, pas later met de lepel. Forceren helpt zeker niet. En laat je ook niet te snel beïnvloeden door adviezen van grootouders of vriendinnen. Jij kent je kind het best.

WAT IS GOED VOOR JOUW KIND?

Realiseer je dat uitbreiding van smaken en techniek heel individueel verloopt. Geen kind is hierin gelijk. Ook niet binnen een gezin. Elk kind heeft zijn eigen tempo, zijn eigen voorkeuren en zijn eigen afkeer van smaken en technieken. Zo houdt het ene kind nu eenmaal erg van glad en zou het zijn pap het liefst uit de fles blijven drinken. Het andere kind kan juist niet wachten tot hij pap met een lepel kan eten. De ene techniek is niet beter of slechter dan de andere. Het gaat erom dat het kind er wel bij vaart.

EIGEN WIL

Het is verstandig om vóór de eerste verjaardag zoveel mogelijk smaken te introduceren. Uit wetenschappelijke literatuur blijkt dat kinderen het eerste levensjaar minder moeite hebben met het accepteren van verschillende smaken. Daarna krijg je bovendien te maken met de gedragsfactoren. De bekendste daarvan is de 'eigen wil', die een gemakkelijke nieuwe smaakintroductie in de war kan sturen. Wat je kind tot dan toe heeft gegeten wordt dan ineens zomaar afgewezen.

LAAT JE BABY ZO VROEG MOGELIJK WENNEN
AAN NIEUWE SMAKEN; DAAR HEEFT HIJ LATER
ALLEEN MAAR PROFIJT VAN.
HEEFT JE BABY LAST VAN VOEDSELALLERGIEËN,
START DE INTRODUCTIE VAN DE BIJVOEDING
DAN IN OVERLEG MET DE BEHANDELLEND
KINDERARTS.



*uiteraard geef je je kind geen koffie (laat staan een borrel!) maar laat je je kind wennen aan de tijden waarop jij gewend bent iets te gebruiken. Zo voorkom je dat je kind de hele dag door eet en drinkt, wat sowieso niet wenselijk is – zeker niet voor het kindergebit. Tandjes hebben tussen de maaltijden door tijd nodig om te herstellen!

Eten en drinken tussen één en twee jaar

GEEN HERRIE AAN TAFEL

Tussen de eerste en de tweede verjaardag verandert er een boel voor je kind. Het kind kan al in de kinderstoel aan tafel zitten en ontwikkelt een eigen wil. Die gedragsfactor kan het eetpatroon in sterke mate doorkruisen. In andere woorden: 'herrie' aan tafel. Bovendien neemt de behoefte aan eten af tussen de leeftijd van een en twee jaar. Dat is volkomen normaal en zeker niet iets waar je van hoeft te schrikken.

HOOFDMAALTIJDEN EN HET 'VRIJE VELD'

Zodra je kind ouder is dan een jaar kom je in een dagelijks ritme van eet- en drinkmomenten. Kortweg zijn er drie hoofdmaaltijden te onderscheiden: ontbijt, lunch en avondmaaltijd. De rest is het best te omschrijven als tussendoortje of 'vrije veld'-moment, zoals koffie-, thee- en borrelmomenten. Hoofdmaaltijden mogen best voorspelbaar zijn. Dat biedt veiligheid aan een kind dat van nature een beetje kieskeurig is. Laat een gerecht dat je kind lekker vindt vaker terugkomen. Hierdoor vermijd je eetstrijd bij de hoofdmaaltijden. Zonder probleem kun je dan voor jezelf iets anders klaarmaken. In het vrije veld daarentegen kun je je kind naar hartelust leren proeven.

DE EETMOMENTEN

ONTBIJT
KOFFIETIJD*
LUNCH
THEETIJD*
BORRELTijd*
WARME MAALTIJD



LEREN PROEVEN HOE DOE JE DAT? (TUSSEN EEN EN TWEE JAAR)
Je gebruikt hiervoor het proefbord van eetfee MiMi tijdens een ‘vrije veld’-moment en zet een paar tapasbakjes op een lage tafel. Je smik- kelt en smult luidruchtig, maar je doet net of je kind er niet is. De kans is groot dat het kind zich meldt en vraagt: ‘Ik ook.’ Dan kijk je hem niet aan, maar doe je terloops een hapje ter grootte van een stip op het proefbordje. Dat schuif je zonder contact te maken naar je kind. Je gaat verder met luidruchtig genieten van de hapjes.

PROEVEN HOORT ERBIJ

Op deze manier wordt je kind uitgedaagd tot imiteren. De imita- tiedrang is in de peuterperiode erg sterk. Je kind mag zelf bepalen wat het proeft. Bespreek hardop met je partner hoe heerlijk alles is zonder je met je kind te bemoeien. Door je kind niet bewust aan te kijken en niet aan te dringen leer je het dat proeven er gewoon bij hoort en heel gewoon is. Geef je teveel nadruk, dan doe je dit effect teniet. Vraagt je kind om meer dan reageer je met een compliment: ‘Knap van jou! Natuurlijk mag je nog een stukje. Maar pas wanneer het eerste proefstukje op is!’

VAN STIPJE NAAR MEER

Maak van deze proeflessen gebruik op de tussendoortjes-momenten, dus koffie-, thee- of borreltijd. De hoeveelheden die je kind proeft zijn aanvankelijk stipjes. Als je kind vraagt om meer, dan geef je systematisch een groter stukje. Belangrijk is dat het stipje wel moet zijn opgegeten voordat je een nieuw stipje geeft. Bovendien moet je kind zelf aangeven dat het nog iets wil proeven, door te wijzen of door het te zeggen.

EEN WILLEKEURIG EETPATROON

Het is logisch dat je als ouders af en toe met de handen in het haar zit wanneer je peuter te kennen geeft iets niet te willen. De ene dag eet het met smaak en de volgende dag heeft je kind totaal geen trek in zijn favoriete hap. De boterham waar hij nooit genoeg van krijgt, wordt ineens met een vies gezicht afgeslagen. Hoe kan het dat je

kind schijnbaar willekeurig iets afwijst? En hoe ga je daar mee om?

HET IS DE LEEFTIJD...

Je weet als ouders inmiddels waar je kind zijn voorkeur ligt. Bij har- tig, zuur of zoet misschien. Of wellicht is het een alle seter. Bij wil- lekeur zoals hierboven beschreven is er sprake van tijdelijke ‘gekke.’ Je kind weet zelf niet wat het wil en wijst het eten of drinken zonder reden af. Zet je het bord weg dan zegt het kind ‘Ja, wel eten.’ Eigen- lijk is hier maar één antwoord op: het is de leeftijd. De gedragsfactor ‘niet willen’ zal dan ook regelmatig voorkomen tijdens maaltijden. Het eetpatroon is in deze fase gebaseerd op willekeur.

KLAAR IS KLAAR

Aan willekeur is weinig te doen. Wat je wel kunt doen is rekening houden met de individuele smaak van je kind bij de maaltijden. Bedenk dat je als ouder ook je eigen voorkeur hebt voor bepaalde gerechten. Weigert je kind te eten, geef het dan tien minuten de tijd om zich te bedenken. Blijft je kind weigeren, vraag dan ‘ben je klaar?’ Luidt het antwoord ‘ja’, dan haal je het bord weg maar geef je niets anders.

WACHTEN OP DE VOLGENDE MAALTIJD

Direct daarna is het belangrijk consequent te blijven in je aanpak. Bij het volgende maaltijdmoment geef je je kind pas weer te eten. Dus niet tussendoor, ook niet als je kind aangeeft wel trek te hebben. Probeer tussen de hoofdmaaltijden voldoende honger te creëren en biedt pas na drie uur weer wat te eten aan.

KIESKEURIGHEID

Om ‘smakelijk te leren eten’ hebben ouders een coachende rol. Dat houdt in dat je geen eigen voorkeuren oplegt of resultaten afdwingt. Als er al een wetmatigheid bestaat ten aanzien van smakelijk eten, dan is het dat je accepteert dat je het aanleren van een smaak nooit kunt forceren.

WAAR KUN JE TEGEN AANLOPEN?

LEREN PROEVEN
WILLEKEUR
KIESKEURIGHEID

BEKIJK JEZELF

Als ouder ga je een creatieve zoektocht aan. Er is geen universele wet die bepaalt dat je kinderen dezelfde smaak hebben als jij. Jij als ouder hebt immers ook je eigen afkeer van bepaalde producten. Om je zo goed mogelijk in je kind in te leven kun je zelf een gerecht in gedachten nemen waar je van walgt... Je begrijpt vast wat we bedoelen! Alleen al de gedachte maakt je misselijk.

EXTREME KIESKEURIGHEID

Bij extreme kieskeurigheid spelen genetische of individuele factoren een rol. Welke rol dat precies is, is nog onduidelijk. De kennis daar- over spreidt zich uit over verschillende deelgebieden, zoals fysiolo- gie, biologie en gedragswetenschap. Dit complexe terrein behoeft nog meer onderzoek. Eigenlijk is een matige vorm van kieskeurig- heid, ook wel neofobie genoemd (angst voor het nieuwe), relatief normaal bij kleine kinderen. Wetenschappelijk is vastgesteld dat kinderen een nieuwe smaak pas na tien tot vijftien(!) keer proeven zullen accepteren.

SAMEN ETEN IS SAMEN DELEN

Eten is een gezamenlijk moment van de dag. Besteed hier dus aandacht aan, door middel van het creëren van een goede sfeer aan tafel. Hoe jonger kinderen dit ervaren, hoe beter. Er komt vanzelf een tijd dat ze door school, speelafspraken of sporten apart van het gezin eten. Als kind kun je het samen eten ook op de crèche ervaren. Daar eet je met andere kinderen aan tafel. Het is verder belangrijk om structuur in maaltijden aan te brengen. Het belang van samen eten kunnen we niet genoeg benadrukken. De sociale factor is heel belangrijk. Want naast samen eten, kun je tijdens de maaltijd ook gevoelens, emoties en ervaringen van de dag met elkaar delen.



PROEVEN KUN JE LEREN!

WIST JE DAT EEN KIND EEN NIEUWE SMAAK TIEN À VIJFTIEN KEER MOET PROBEREN VOORDAT DIE WORDT GEACCEPTEERD?

Eten en drinken tussen twee en drie jaar

GEEN STRIJD AAN TAFEL

Tussen de tweede en derde verjaardag van je kind spelen er ineens heel andere zaken. Je kind wordt groter, zelfstandiger en mondiger. Discussies aan tafel over wat wel en wat niet opgegeten moet worden, komen steeds vaak voor. Wees die discussies voor en stel voor je gezin een aantal basisregels op. Zijn die regels na verloop van tijd bij iedereen bekend, dan kun je er kort en duidelijk aan refereren. Nogmaals, nodig strijd niet uit als tafelgenoot.

VOORBEELD VAN BASISREGELS

PROEVEN MOET
TWINTIG MINUTEN AAN TAFEL
BLIJVEN ZITTEN
ETEN IS NIET OM MEE TE SPELEN

SCHIPPEREN

Een aantal kinderen doorloopt alle eetfasen tot nu toe relatief gemakkelijk. Maar er zijn ook kinderen van twee of drie die blijven steken op een extreme kieskeurigheid en zo selectieve eters worden. Vaak tot grote wanhoop van hun ouders. Hier komt het op jouw ‘schipperend’ vermogen aan. Soepel zijn, schipperen, souplesse, compromissen sluiten: het zijn allemaal middelen om strijd mee te omzeilen. Er bestaan nu eenmaal extreem kieskeurige eters.

HOEVEEL SCHEP JE OP?

Zet in deze leeftijdsfase geen groot bord met eten voor, maar schep telkens kleine beetjes op. Bij voorkeur op een klein bord. Voor je kind is het een grote beloning om eens een keertje als eerste z’n bord leeg te hebben. Ook is het leuk als hij om meer eten kan vragen en niet telkens ‘eet je bord nou eens leeg’ te horen krijgt. Vraagt je kind om meer, dan schep je weer een beperkte hoeveelheid op.

‘NIET LUSTEN’ BESTAAT...

Je kind moet eerst leren proeven voordat het kan leren lusten. Dat is ook nodig omdat je kind in deze leeftijdsfase steeds vaker gaat logeren bij andere kinderen of bij grootouders. Voor je kind is het dan prettig als het thuis al heeft geleerd hoe om te gaan met leren proeven en lusten van voor hem onbekende producten.

... MAAR ‘LEREN LUSTEN’ OOK!

Leren lusten gaat als volgt in z’n werk. Spreek van tevoren met je kind af wat het wil leren lusten. Leg je kind uit dat leren lusten begint met leren proeven. Proeven kun je altijd leren. Leg uit dat het net zo gaat als leren fietsen, hardlopen, springen en schommelen. Als je iets wilt leren dan kan je iets leren. Leg uit dat eefee MiMi, Kaat en Ko ook heeft leren proeven.

WAT HEB JE NODIG VOOR HET STAP-VOOR-STAP-PROEVENSPEL?

PROEFPLAN MET STICKERS
(LOS BIJGELEVERD BIJ HET BOEK)
PROEFBORD
TOVERBESTEK
TOVERPADDENSTOEL MET BELONINGSSTERREN
PLACEMAT

HET STAP-VOOR-STAP-PROEVENSPEL IN HET KORT

Op het proefplan vul je samen met je kind in wat het wil leren proeven. Kies niet teveel nieuwe producten tegelijk, maar iets uit de categorie vlees/vis, groente, brood, fruit en feest-eten. Nadat je kind deze producten heeft leren proeven wordt het een Eetprins of Eetprinses. Voor een volgend kind kun je via internet gratis een nieuw proefplan downloaden. Eefee MiMi heeft een bijzonder proefbord en met vrolijk toverbestek laten maken. Deze kun je bij de betere babyspeciaalzaak en via www.difraxshop.com kopen. Het proefbord met het toverbestek leiden je kind af met licht- en geluidseffecten. Ook kun je verschillende afbeeldingen in de bodem van het bord plaatsen waarmee je je kind kan verrassen. Onder het bord leg je de bijgeleverde placemat. Daarop leg je de speciale beloningssterren, die het kind met leren proeven verdient. Ten slotte is er nog de tover-



paddenstoel voor het toetje. Die heeft een geheim vakje onder de bodem. Daarin kun je de beloning (een sticker en evt. een verrassingsboodschap) voor je kind verstoppert. Die beloning kan je kind verdienen door goed te leren proeven. Het stap-voor-stap-proevenspel werkt voor ieder soort eten dat je kind wil leren proeven. Het zijn drie proeflessen die je bijvoorbeeld over een week verspreidt.

WAT IS HET EINDDOEL

VAN HET STAP-VOOR-STAP-PROEVENSPEL?

Het einddoel is dat je kind van vijf categorieën, leert proeven. Als je kind alle categorieën heeft leren proeven, en dus heeft leren lusten, dan wordt je kind gekroond tot Eetprins of Eetprinses!

Kies met je kind altijd eerst uit de categorie waarmee je een hoofdmaaltijd gaat samenstellen. Hou rekening met wat je kind kiest om te leren proeven. Heeft je kind een hoofdmaaltijd leren eten, dan kan je nieuwe producten uit de categorie van de hoofdmaaltijd gaan toevoegen om te leren proeven.

CATEGORIE 1

Vlees zoals gehakt, quorn (vegetarisch; heeft vaak verschillende merknamen), kip (bij voorkeur een kippenpoot is voor een kind malser dan kipfilet), schnitzel, ei, vega- of groenteburger.
Vis bijvoorbeeld witvis, zalm, visstick, kibbeling of garnaal.
Basis gebakken aardappelen, gekookte aardappelen, aardappelpuree, rijst of pasta.

Vis, vlees, vegetarische vleesvervangers of ei kun je als product afwisselen. Maar start uit veiligheid altijd eerst met een keuze. Als je kind dit product heeft leren lusten probeer je nieuwe variaties te leren proeven. Dit geldt ook voor de basis.

CATEGORIE 2

Warme groenten: bijvoorbeeld wortel, broccoli, spinazie, bloemkool, sperziebonen of bietjes.
Rauwe groenten, zoals wortel, sla, komkommer, tomaat, radijs, olijf en paprika.

Er zijn kinderen die de voorkeur geven aan een rauwe wortel in plaats van een gekookte variant of omgekeerd. Maak daar geen probleem van. De variaties bij alle categorieën zullen in het begin beperkt zijn. Dit geeft je kind ook een veilig gevoel. Op termijn zal je kind samen met jou de variaties uitbreiden.

CATEGORIE 3

Brood wit brood, bruin brood, brood met pitjes, geroosterd brood, cracker, krentenbol.

Bij het ontbijt kun je brood uiteraard ook vervangen door een zuivelproduct met muesli of een cereal.

CATEGORIE 4

Fruit peer, perzik, appel, banaan, aardbei, besje, kiwi, meloen, druif, mandarijn, sinaasappel.

CATEGORIE 5

Feest Bijvoorbeeld pannenkoeken, friet, pizza of poffertjes.

NU GAAN WE BEGINNEN:

Het stap-voor-stap-proevenspel

Leren proeven als Kaat en Ko

In dit voorbeeld gaan we uit van het leren proeven van appel. Maar het kan natuurlijk elke andere soort proefeten zijn. De instructies zijn zo geschreven dat jij ze zelf aan je kind kunt uitleggen. Bij het leren proeven van aardappelen, vlees en groente oefen je altijd met het kind een product per stapje. Dus eerst een stipje groente. Als daar aan gelikt is, komt een stipje aardappel, daarna een stipje vlees en dan pas wordt de beloningsster verdiend.



Spreek met je kind af wat er geproefd gaat worden. Je kind bepaalt samen met jou wat het wil leren proeven en lusten. Als jouw kind extreem kieskeurig is, bepaal je van tevoren hoe het eten bereid wordt. Bijvoorbeeld of de aardappels gekookt of gebakken worden, en of de groente gekookt of gewokt worden. Er zijn kinderen die voorkeur hebben voor een krokant korstje bij vlees, vis of vega. Hou daar rekening mee.

Doe eerst een verrassingsboodschap en een sticker in de geheime bodem van de toverpaddenstoel en leg de beloningssterren boven op de toverpaddenstoel. Leg een stipje appel op het proefbord in één van de vijf vakjes van de tekening.

DE EERSTE PROEFLES

STAP 1

‘Hou het stipje appel drie tellen tegen je lip;
Smeer het dan aan een servetje;
Heel goed gedaan; Je hebt de eerste beloningsster verdiend.
Die leggen we op de placemat.’

STAP 2

‘Hou het stipje appel tegen je tong;
Haal het daarna uit je mond;
En smeer het aan een servetje;
Heel goed gedaan; Je hebt de tweede beloningsster verdiend.
Die leggen we op de placemat.’

STAP 3

‘Hou het stipje appel vijf tellen op je tong met je mond dicht;
Haal het daarna uit je mond;
En veeg het af aan een servetje; Je hebt de derde beloningsster verdiend. Die leggen we op de placemat.’

STAP 4

‘Hou het stipje appel tien tellen op je tong met een gesloten mond;
Pak het stipje appel en veeg het aan het servetje;
Je hebt de vierde beloningsster verdiend. Die leggen we op de placemat.’

STAP 5

‘Houd het stipje appel vijf tellen in je mond;
Je kauwt er drie keer op en tovert het weg met een slokje water;
Fantastisch! Je hebt de vijfde en laatste beloningsster verdiend op je placemat;
Kijk nu maar in de bodem van de toverpaddenstoel welke verrassingsboodschap je krijgt van mamma en pappa;
De eefee MiMi vindt jou een echte Ster, en pappa en mamma ook ...
Ook zit er een sticker in de toverpaddenstoel, die mag je op het proefplan plakken!
Je hebt al één van de drie lessen gedaan en dus al één van de drie stickers voor het proefplan verdiend!’

DIT WAS DE EERSTE PROEFLES

Al met al ben je hier een minuut of tien mee bezig. Kies er een vast moment op de dag voor uit, waarop het kind uitgerust is en er voor open staat. Dus niet als het erg moe uit de crèche thuiskomt. Durf je kind eigenlijk al een stipje in zijn mond te houden, dan kun je meteen beginnen met de tweede proefles. In dat geval doe je de derde proefles tweemaal zodat er wel 15 keer geproefd wordt en er wel 3 stickers te verdienen zijn. De beloningssterren doe je na afloop weer in of op de toverpaddenstoel voor de volgende proefles.

OP NAAR DE VOLGENDE PROEFLES

VOOR DE VOLGENDE PROEFLES

Het stipje appel wordt verruild voor een stukje appel. Kijk goed naar wat je kind aankan. Voor het ene kind is een stukje appel zo groot als een doperwt groot genoeg, terwijl een ander kind al toe is aan een stukje appel ter grootte van een spruitje. Maak het alleen niet te groot. Door de grootte precies af te stemmen op wat je kind aankan,

hou je het leren proeven leuk. Doe de verrassingsboodschap en sticker in de bodem van de toverpaddenstoel en leg de beloningssterren er ook op. Leg steeds vooraf het te proberen stukje appel klaar op het proefbord. En herhaal de laatste stap van de vorige proefles voordat je met nieuwe proefles begint.

DE TWEEDE PROEFLES

STAP 1

‘Neem het stukje appel in je mond;
Kauw het drie keer;
Hap slik weg met een slokje water
Goed gedaan; Je hebt de eerste beloningsster verdiend.
Die leggen we op de placemat.’

STAP 2

‘Neem het stukje appel in je mond;
Kauw het drie keer;
Hap slik weg;
Daarna neem je pas een slokje water;
Goed gedaan; Je hebt de tweede beloningsster verdiend.
Die leggen we op de placemat.’

STAP 3

‘Neem het stukje appel in je mond;
Klaar voor de start? Af!
Kauw het zo snel dat het meteen hap slik weg is;
Daarna neem je pas een slokje water;
Goed gedaan; Je hebt de derde beloningsster verdiend.
Die leggen we op de placemat.’

STAP 4

‘Nu gaan we verder met drie stukjes appel op je bord;
Neem één van de drie stukjes appel in je mond;
Klaar voor de start? Af!



Je krijgt vijf minuten om ze alledrie op te eten;
Kijk maar op de kookwekker;
Daarna neem je telkens een slokje water;
Goed gedaan; Je hebt de vierde beloningsster verdiend.
Die leggen we op de placemat.’

STAP 5

‘Neem nu drie keer een iets groter stukje appel in je mond;
Klaar voor de start? Af!
Je krijgt vijf minuten om ze alledrie op te eten;
Kijk maar op de kookwekker;
Kauw het zo snel dat het meteen hap slik weg is;
Daarna neem je pas een slokje water;
Goed gedaan; Je hebt de vijfde beloningsster verdiend!
Die leggen we op de placemat;
In de toverpaddenstoel vind je weer een sticker voor deze geslaagde proefles;
Gefeliciteerd, je hebt de tweede proefles afgerond! Plak de sticker maar op het proefplan en kijk maar snel wat de verrassingsboodschap is.’

KIJK NAAR JE KIND

Observeer goed of je kind elke stap aan kan. Bij angst ga je gewoon een stap terug of leid je het kind af met een kitsch-speeltje. Op deze wijze reduceer je de kans op afkeer. Daarbij motiveer je en moedig je je kind optimaal aan. Soms is het nodig om wat langer water te handhaven bij het wegslikken van eten. Maak hier geen probleem van. Geduld is nu eenmaal heel belangrijk.

STICKERS

Eigenlijk ben je al een goed eind op weg. Voor kinderen die snel en makkelijk door de proefflessen heengaan, kun je beginnen met een volgende proefles. Met langzame proevers blijf je proefles 1 en 2 oefenen. Je kind bepaalt zelf welke proefles hij het eerst gaat doen. De beloningssterren die je kind met elke proefles kan verdienen,

gaan na afloop van de proeflessen weer terug in de toverpaddenstoel. Per proefles is er een sticker te verdienen wat op het proefplan geplakt wordt. In totaal bevat het boek drie stickers per categorie per proefles. Je bepaalt zelf wanneer je kind een sticker verdiend heeft en wat hij daarvoor moet doen.

Het is nu tijd voor de derde en laatste proefles. Hiervoor doorloop je weer verschillende stappen die allemaal een soort spelelement in zich hebben. Zo kun je er een wedstrijdje van maken door zelf mee te gaan proeven. Je kunt ook een bepaalde tijdslimiet vaststellen, bijvoorbeeld vijf stukjes binnen vijf minuten.

DE DERDE PROEFLES

STAP 1

‘We doen wie het stukje appel (grootte van het stukje appel van proefles twee) als eerste heeft geproefd, gekauwd en doorgeslikt; Klaar voor de start af!

Heel erg goed gedaan; Je hebt de eerste beloningsster verdiend. Die leggen we op de placemat.’

STAP 2

‘Nu pakken we de kookwekker erbij; We leggen ieder vijf stukjes op ons bord; Die stukjes eten we binnen vijf minuten op;

De tijd gaat nu in!

Heel goed gedaan; Je hebt de tweede beloningsster verdiend. Die leggen we op de placemat.’

STAP 3

‘Nu stellen we de kookwekker opnieuw in; We leggen ieder acht stukjes op ons bord; Die stukjes eten we binnen acht minuten op;

De tijd gaat nu in!

Heel goed gedaan; Je hebt de derde beloningsster verdiend. Die leggen we op de placemat.’

STAP 4

‘Nu snijden we echte partjes van de appel en happen hier stukjes vanaf. Kijk ik doe het voor met twee partjes;

De tijd gaat nu in!;

Heel goed gedaan; Je hebt de vierde beloningsster verdiend.

Die leggen we op de placemat.’

STAP 5

‘De laatste opdracht is om een hap uit een hele appel te nemen; Kijk ik doe het voor; Nu jij;

Fantastisch! Je hebt de vijfde en laatste beloningsster op je placemat verdiend;

Kijk maar in de toverpaddenstoel welke verrassingsboodschap je krijgt.

De eetfee Mimi vindt jou een echte Ster, en pappa en mamma ook ... Ook zit de laatste sticker van eetfee MiMi in de toverpaddenstoel, die mag je op de het proefplan plakken!

Je hebt alle drie de proeflessen gedaan en dus drie stickers voor het proefplan verdiend!

Je lust nu.... appel!

Je bent al aardig op weg om Eetprins of Eetprinses te worden!’

WAT TE DOEN NA DE LAATSTE PROEFLES?

Je kind heeft nu geleerd om appel te eten. Bied het die voortaan drie keer per week aan en breid de hoeveelheid geleidelijk verder uit. Volg daarbij het tempo dat je kind aan kan.

Soms is het verstandig om even rustig aan te doen met de hoeveelheid. Is je kind toe aan iets nieuws, dan kies je op het proefplan welk product nu aan de beurt is. Heeft je kind het hele proefplan afgewerkt, dan wordt je kind officieel gekroond tot Eetprins of Eetprinses. Hiervoor bevat het boek een echte kroon! Daar hoort uiteraard een klein cadeautje bij. Verstop het in in de toverpaddenstoel. Of



BELOON JE KIND MET:

EEN BELONINGSSTER VOOR ELKE STAP IN DE PROEFLES

EEN STICKER AAN HET EINDE VAN ELKE PROEFLES

EEN BELONING IN DE VORM VAN CADEAUTJE OF BRIEFJE IN

DE TOVERPADDENSTOEL

DE EETPRINS-/EETPRINSESSENKROON UIT HET BOEK

schrijf het op een papiertje (1 x vrij zwemmen, 1 x dagje uit) en verstop dat in de paddenstoel.

WAT TE BEGINNEN MET EEN TRAGE ETER?

Is je kind een trage broodeter, bied de broodmaaltijd dan in kleinere porties aan.

Daarbij gebruik je een kookwekker, die je per hap instelt op een minuut. Stimuleer je kind om de hap te kauwen en te slikken voordat het belletje gaat. ‘Goed zo, binnen de tijd is de hap op, volgende hap,’ etcetera. Bij elke vijf happen is een ster voor op de placemat te verdienen.

Jij houdt de voorraad van de boterham onder je beheer. De hoeveelheid eten, een stukje per keer op het bord, is op deze manier beter te overzien voor je kind.

DE PROEFLESSEN

1 STIPJES LEREN ETEN

2 STUKJES LEREN ETEN

3 WEDSTRIJDJE IN ETEN

SOORTEN ETERS IN HET SPEL

TRAGE ETER

KIESSKEURIGE ETER

MANIPULATIEVE ETER

HOE SPOOR JE ‘M AAN?

Bij de eerste paar happen hou je de kookwekker in de hand, zodat je kind gegarandeerd klaar is voordat de bel gaat. Dit is een goede stimulans en geeft zelfvertrouwen. Controleer wel of de mond

helemaal leeg is voordat je een volgend stukje geeft. Verhoog daarna het aantal stukjes brood (van twee, via vier, naar zes, enzovoort) dat je kind op het bord krijgt en die binnen een bepaalde tijd op moeten zijn.

HOE BELOON JE DE TRAGE ETER?

Je kind verdient een ster als de afgesproken hoeveelheid binnen de afgesproken tijd is opgegeten. Wanneer je kind binnen een redelijke tijd (maximaal een half uur) zijn brood heeft leren eten, krijgt het zijn toverpaddenstoel met de verrassingsboodschap. Bovenstaande aanpak is uiteraard ook toepasbaar voor een andere maaltijd dan een broodmaaltijd.

WAT TE BEGINNEN MET EEN KIESSKEURIGE ETER?

Een kieskeurige eter zal alles op zijn bord minutieus onderzoeken en er alleen het lekkerste uitkiezen. Leer je kind dat hij om en om vlees, aardappelen en groente (of andere producten op het bord) moet eten. Dit om te voorkomen dat één product voorrang krijgt en de rest dus blijft liggen. Een kieskeurige eter kun je ook bijsturen door aan te geven hoeveel hapjes je kind nog zou kunnen eten van bijvoorbeeld een eenpansmaaltijd. Denk er wel altijd aan dat je geen volwassen hoeveelheden aanbiedt.

REGEL: OM EN OM ETEN

1 HAPJE, SLOKJE, HAPJE, SLOKJE

2 HAPJE VLEES, HAPJE AARDAPPEL, HAPJE GROENTE, DAN WEER HAPJE VLEES ETC.

Wat wel of juist niet doen

HOE BEGIN JE DE DAG ZONDER STRESS?

Er zijn kieskeurige kinderen die vooral bij het ontbijt startproblemen hebben en het brood maar moeilijk kunnen doorslikken. Overweeg dan een alternatief ontbijt. Bijvoorbeeld melk of yoghurt met muesli, cornflakes of pap.

WAT ALS JE KIND JE PROBEERT TE MANIPULEREN MET ETEN?

Maak in dit geval gebruik van de twintig-minuten-methode. Dit houdt in dat je geen eindeloos drama van de maaltijd maakt. In plaats daarvan wordt het een positief, afgebakend en overzichtelijk ritueel. Je zit met elkaar aan tafel, begint te eten en na twintig minuten is de maaltijd afgelopen. Uiteraard kondig je dit duidelijk aan. Vervolgens ruim je zonder veel omhaal de tafel af. Je geeft een toetje, maar niet meer dan één. Heeft een kind spijt van zijn weigerachtige gedrag of wil het alsnog warm eten, dan verwijst je hem standvastig naar de volgende maaltijd. Door duidelijk te zijn bied je een tegenwicht aan de willekeur die je kind in deze leeftijdsfase ten aanzien van (warm) eten tentoon kan spreiden.

Wat doe je wel en wat kun je beter laten aan tafel? We zetten de meest praktische tips voor gezonde eet- en drinkgewoonten voor je op een rijtje.

WEL DOEN:

Je kind laten bepalen hoeveel het eet.

NIET DOEN:

Je kind pushen om meer te eten.

WAAROM?

Jij bepaalt wat er op tafel komt, maar je kind geeft aan wat zijn individuele voedingsbehoefte is. Als je je kind pusht om de hele inhoud van het flesje te drinken of het hele potje leeg te eten, ben je verkeerd bezig. Zelf eet en drink je ook niet constant dezelfde hoeveelheid. Accepteer dat een kind een wisselende hoeveelheid per dag eet. Het opdringen van eten vergroot het risico op voedselweigerings. Een klein kind kan bovendien nog niet zeggen dat hij verzadigd is. Zuigelingen krijgen vaak standaard afgemeten hoeveelheden voeding. Maar je kunt beter naar het individuele kind kijken. Gedijt je kind? Is het levendig? Maak er dan geen probleem van als er voeding overblijft. Als ouders bezorgd zijn over de dagelijkse calorische inname, gaan ze onbewust hun kind pushen om meer te eten, met een tegengesteld resultaat als gevolg. Het kind krijgt een hekel aan eten en drinken.

WEL DOEN:

Als je kind toe is aan vaste voeding laat je het regelmatig experimenteren met een starterskoekje of een korstje brood.

NIET DOEN:

Je met je kind bemoeien als hij experimenteert met de nieuwe voeding.

WAAROM?

Gemiddeld heeft een kind vijf eetmomenten per dag. Laat je kind zelf ontdekken wat hij met zo'n broodkorstje kan doen: sabbelen, zuigen

of knabbelen. Bemoei je er niet mee. Laat je kind zelf experimenteren met de smaak en de vorm. Accepteer dat de eerste ervaring bij vaste producten (soepstengel, korstje brood) meestal leidt tot kokhalzen. Dat hoort erbij en is goed voor de mondmotorische ontwikkeling. Blijf er voor de veiligheid wel bij. Tussen het eerste en tweede levensjaar is een kind gevoelig voor imiteren. Neem zelf een broodje en bijt er stukjes af. Doe het terloops voor. Zeg hardop hoe lekker dit broodje is. Als je wandelt met je kind in de wagen, dan geef je hem eetbare dingen in zijn knuistje. Door het zelf ook te nemen gaan kinderen jou nadoen. Ze willen juist die dingen waar je niet zo de nadruk op legt. Je moet het kind eigenlijk subtiel weten uit te lokken tot imiteren.

WEL DOEN:

Aan tafel kleine, overzichtelijke hapjes aanbieden.

NIET DOEN:

Je kind aan tafel met eten laten spelen.

WAAROM?

Als je ziet dat je kind bepaald voedsel niet opeet, maar er mee speelt of gooit, dan pak je het af. Geef het niet zomaar voor de heb. Zo geef je een opvoedkundig signaal dat eten niet is om mee te spelen. Door gedoseerd eten te geven zie je precies of je kind het wel of niet opeet. Kinderen willen nu eenmaal graag met voedsel spelen. Zo klein als ze zijn geven ze aan wat ze uit de koelkast willen om het vervolgens toch weer te weigeren.

Leg het voedsel ter grootte van een stip neer op een bordje als je met je kind aan tafel zit. Dat stimuleert de eetprikkel. Als het stipje op is, geef je kind weer een stipje van hetzelfde. Zo went het langzaam aan de smaak. Denk niet in volwassen hoeveelheden. Het gaat niet alleen om de behoefte aan voeding, maar ook om de ervaring. Met een baby van acht maanden die zijn groenten uitspuugt is niks aan de hand. Je kind moet gewoon nog wennen aan de smaken. Blijf daarom oefenen.

WEL DOEN:

Toon begrip voor de voorkeuren en afkeer van je kind ouder dan drie jaar.

NIET DOEN:

Vasthouden aan zogenaamde 'Algemene Regels'.

WAAROM?

Sommige kinderen blijven heel lang gepureerd eten. Waarschijnlijk heeft je kind een negatieve ervaring gehad met niet-gepureerd eten. Of wellicht blijft het langdurig kokhalzen bij korrelig eten. Korrelig eten is een gladde consistentie met stukjes erin. Bijvoorbeeld yoghurt met stukjes fruit. Het kan zijn dat je kind met dit soort gerechten een negatieve associatie heeft. Er zijn overigens volwassenen, waarschijnlijk genetisch bepaald, die ook een hekel hebben aan korrelig eten. Toon hier begrip voor. Weerstand tegen een bepaalde voedselsoort begint met erkenning door de ouders. Zeg niet: 'mijn kind moet dat toch leren' omdat je denkt dat dat zo'n 'Algemene Regel' is. Integendeel. Je kunt gerust van glad, via dikker glad, naar uitsluitend vaste voeding gaan. Je moet als ouders niet afdwingen dat korrelig eten nodig is om vast voedsel te leren eten.

Er zijn kinderen die van gepureerd meteen naar stukjes door kunnen. Van pap naar brood en van gladde prak naar aardappelen, vlees of groente, los geserveerd. In dat geval haal je de korreltjesstructuurfase ertussenuit. Dat is helemaal niet erg. Laat de yoghurt met fruitstukjes bijvoorbeeld voor wat het is en geef je kind gladde yoghurt met apart een appel in stukjes.

WEL DOEN:

Blijven proberen.

NIET DOEN:

Je kind (acht maanden oud) zijn zin geven als het niet direct positief reageert op nieuwe smaken.



WAAROM?

Bij het leren wennen aan nieuwe smaken is herhaling heel belangrijk. Gemiddeld is tien tot vijftien keer proeven nodig om iets nieuws te leren lusten. Ook als het kind niet gretig is of zich misschien wel heftig verzet, moet je het op andere momenten blijven proberen. Hierin moet je je kind niet zijn zin geven. Wat kan helpen bij de introductie van nieuwe smaken is je baby afleiden met ‘kitsch speelgoed’ met lichteffecten of leuke geluiden. Zo ervaart een kind de nieuwe smaken onbewust door de afleidingstechnieken. Een kind van drie of ouder kan het stap voor stap leren proeven wel aan. Bij zo’n kind is die afleidingstechniek niet meer nodig.

WEL DOEN:

Per kind stapsgewijs te werk gaan.

NIET DOEN:

Alle kinderen gelijk behandelen.

WAAROM?

Het ene kind is gretiger dan het andere. Sommige kinderen zijn gevoeliger voor nieuwe smaken. Dit zijn meestal alerte kinderen. Zij ervaren nieuwe smaken extremer. Zijn ze eenmaal gewend aan diverse smaken, dan gaan ze volgens de ouders vooral voor pittig eten. Uitgesproken smaken hebben hun voorkeur, zoals olijven, garnalen, haring, nasi of bami. In vlakke smaken, zoals bloemkool of worteltjes, zijn deze kinderen minder geïnteresseerd. Ouders denken vaak dat kinderen gek zijn op vlakke smaken. Maar dat is dus niet zo. Probeer bloemkool eens te wokken met een smaakje. Kijk eens hoe je kind daarop reageert.

WEL DOEN:

Met elkaar wat basisregels voor aan tafel afspreken.

NIET DOEN:

Elke dag opnieuw in discussie gaan.

WAAROM?

Kun je met je kind al aardig communiceren, dan kun je tafelspelregels hanteren. Eigenlijk zou je het beter eet- en drinkregels kunnen noemen. Ze gelden namelijk niet alleen aan tafel, maar ook voor de vrije veld-momenten zoals koffie-, thee-, en borreltijd. Maak een duidelijke keuze uit de volgende voorbeelden:

- We scheppen eerst een klein beetje op ons bord of nemen een hapje per keer;
- We nemen pas een tweede portie als de eerste op is;
- We blijven aan tafel zitten totdat het eten afgelopen is (maximaal twintig minuten);
- We hebben geen speelgoed of leesvoer bij ons aan tafel;
- We wisselen hapjes en slokjes af, dus om en om;
- We eten beurtelings een hapje aardappel (of pasta of rijst), een hapje groente en een hapje vlees (of vis of kip), dus ook weer om en om;
- We drinken water bij de warme maaltijd en melk of sap bij de broodmaaltijd.

Teruggrijpen op deze regels schept duidelijkheid en voorkomt onnodige discussies. De sfeer aan tafel is erg belangrijk. Gebruik de regels om die sfeer gezellig en ontspannen te houden.



De meest voorkomende valkuilen

Hoe goed je het ook wilt doen als ouder, vroeg of laat stap je met open ogen in een valkuil. Een valkuil is een probleem waar je nét de verkeerde oplossing bij kiest. Vandaar een overzicht van de meest voorkomende valkuilen.

MIJN KIND EET NIET NORMAAL...

Een kind dat heel graag brood eet en minder graag warm eten, valt nog prima binnen het normale. Een probleem wordt het pas als het kind echt alleen maar brood wil eten. Op dat aspect ‘echt alleen maar’ moet je als ouder inzoomen. Maak gebruik van de proeflessen in dit boek. Geef andere producten, moedig het aan en complimenteer je kind als het iets anders wil proeven.

MIJN KIND WIL ALLEEN MAAR VAN DIE KLEINE VERPAKKINGEN ETEN...

In onze maatschappij viert individualisme hoogtij. De voedingsindustrie speelt hier handig op in met een groot aantal producten in miniverpakkingen. Kleine eenhaps toetjes, kleine pakjes knijpfruit, individueel verpakte kaashapjes: noem het allemaal maar op. Al die kleine hapjes en kant en klare potjes van verschillende merken kunnen leiden tot het uitsluitend leren eten van zogenaamd feest-eten. Hoe gewoner (dus niet merkgebonden) een maaltijd is opgebouwd, hoe makkelijker je kind ermee om zal gaan. Dat geldt ook wanneer het eens bij opa en oma eet en al die nieuwerwetse zaken natuurlijk niet in huis zijn...

MIJN KIND MAAKT VAN ELKE MAALTIJD EEN DRAMA...

Wat doe je als je kind last heeft van een aversie tegen bekende eetwaren? Geen ouder blijft onbewogen als je baby of peuter onmiddellijk hartverscheurend huilt bij het zien van de slab of de lepel. Jij wilt dat je kind eet, en je kind wil dat duidelijk niet. Ga die strijd niet aan. Begin met je vinger in plaats van een lepel, begeleid door afleidende technieken (zie het hoofdstuk ‘eten en drinken tussen het eerste en tweede jaar’). Soms is een griepisode de oorzaak van een plotselinge aversie. Je kind kan bijvoorbeeld een hekel hebben

aan de warme maaltijd omdat het extreem heeft gespuugd bij zo’n warme maaltijd. Een negatieve reactie is dan gekoppeld aan warm eten. Probeer geleidelijk weer te starten met inname. Lukt het niet? Schakel dan een professional in.

MIJN KIND HEEFT VAN DIE EETMANIES (TUSSEN TWEE EN DRIE JAAR); EERST ALTIJD PINDAKAAS, NU NOOIT MEER...

Periodes van wisselende voorkeur zijn heel normaal bij kinderen. Zie het als een golfbeweging. De voorkeur komt en gaat. Is je kind eerst dol op pindakaas en wil hij het vervolgens een hele lang tijd pertinent niet, dan kan dat. Daar moet je soepel op in spelen. Maak er zeker geen punt van.

MIJN KIND LUST MAAR VIER VERSCHILLENDE GROENTEN...

Nou én, zouden we bijna zeggen. De enorme smaak- en consistentierijkdom geeft sommige kinderen een gevoel van onveiligheid. Zij weten niet waar ze aan toe zijn. Elke dag moeten ze maar zien wat hun ouders nu weer voor een culinair hoogstandje hebben bedacht. Met de pot mee eten is tegenwoordig synoniem voor elke dag iets anders. Leuk voor de ouders, maar angstaanjagend voor het kind. Kinderen zweren nu eenmaal bij wat ze kennen. Door elke dag iets anders te eten krijgen kinderen niet genoeg tijd om aan een bepaalde smaak te wennen. Drie of vier variaties is helemaal niet slecht. Wat heb je liever? Een kind dat met smaak zijn vertrouwde hapje eet? Of een kind dat met veel strijd en tranen aan tafel zit en tegen heug en meug tegen een voor hem vreemde maaltijd aankijkt?

MIJN KIND WIL DE HELE DAG DOOR SNOEPEN...

Grote kans dat vroeger bij jou thuis de snoeptrommel alleen in het weekend tevoorschijn kwam. Als je die gewoonte vandaag de dag in je eigen gezin ook wilt nastreven, raak je vast en zeker teleurgesteld. Want kinderen komen bij andere gezinnen thuis waar snoepen, snacken en snaaien een gewoonte is. Natuurlijk kun je vanuit je eigen gezin daar wel een voorbeeld in zijn naar je kinderen. Maak een onderscheid tussen eten en feest-

eten. Geef snoep alleen op een vast moment op de dag, bijvoorbeeld wanneer ze uit school komen. Je weet van de tandarts dat het beter is om één keer te snoepen, dan de hele middag door. Verbind een product aan een bijzondere gelegenheid. Koppel bijvoorbeeld cola aan een feestje. Is er geen feest, dan serveer je thee, aanmaaklimonade of water. Bedenk ook wat jij zelf onder snoep vindt vallen – los van de heersende beeldvorming.

MIJN KIND WIL WEL KOEK EN DRINKEN. MAAR WARM ETEN? HO MAAR...

Is je kind een moeilijke eter, dan kan een tussendoortje de hongerreflex negatief beïnvloeden. Dit geldt ook voor te veel zoete- of zuiveldrankjes. Het kind krijgt daar een vol gevoel van en zal minder trek hebben bij de avondmaaltijd. Geef je je kind om vier uur een paar dikke plakken ontbijtkoek onder het mom van ‘dan heeft hij tenminste iets,’ dan treedt er voortijdige verzadiging op. Met als gevolg dat hij aan tafel ‘beleefd’ bedankt. Geef de ‘lange tanden’-eters dan ook geen tussendoortje vóór het eten.

MIJN KIND GRUWELT VAN FRUIT...

Er zijn kinderen die fruit eten moeilijk vinden. Niet zozeer vanwege het fruit zelf, maar vanwege de structuur. Er zijn bijvoorbeeld kinderen die het niet prettig vinden om een zachte banaan vast te houden. Een banaan in plakjes oppikken met een vork lukt dan vaak wel. Beperk je bij moeilijke fruiteters tot één of twee fruitsoorten die je kind wel makkelijk eet. Als je kind niet houdt van velletjes rond mandarijnen of sinaasappels, dan los je dat op door geperst sinaasappelsap te geven. Het ene kind in het gezin is nu eenmaal een bananeneter en het andere een appeleter. Daar moet je niet moeilijk over doen.

MIJN KIND WIL INEENS GEEN PAP MEER BIJ HET ONTBIJT...

De smaaksensatie van kinderen verandert continu. Je voorkeuren voor bepaalde gerechten wisselen ook. Het kan de geur van een gerecht zijn dat een kind plotseling minder lekker vindt. Probeer

een gelijkwaardig alternatief te vinden dat je kind wel lust. Geef bijvoorbeeld yoghurt met muesli of volkoren boterhammen in plaats van pap.

Vroeger, in de jaren vijftig en zestig, aten kinderen wat ze voorgeschoteld kregen. Er was geen keuze, laat staan een alternatieve keuze. Gewoon omdat er financieel niet veel ruimte was om iets anders te geven. Tegenwoordig ligt dat anders. Er zijn kinderen die geen gekookte aardappelen of puree willen, maar wel gebakken aardappelen. Maak daar geen probleem van. De harde, krokante aardappel kan best de voorkeur krijgen boven de zachte, gekookte aardappel.

TIEN GOUDEN TIPS

OM ALLE EETFASEN ZO SOEPEL MOGELIJK TE LATEN VERLOPEN

TIP 1 Elk kind is uniek in het doorlopen van de eetfasen;

TIP 2 Hou vast aan de drie I's (Intuïtie, Inspelen en Individueel);

TIP 3 Leer de specifieke eet- en drinkvoorkeuren van je kind kennen en neem ze mee in je keuzes voor bepaalde maaltijden;

TIP 4 Gebruik afleiding bij de hele kleintjes;

TIP 5 Oefen geduld

(op korte termijn volhouden geeft winst op de lange termijn);

TIP 6 Blijf het proberen; proeven is te leren;

TIP 7 Bied op gezette tijden een sabbelfles of tuitbeker aan met sappen of zuiveldranken (dus niet de hele dag door).

Drinken is ook voeding en geeft een vol gevoel waardoor je kind geen trek heeft bij de hoofdmaaltijden;

TIP 8 Las zo nodig pauzes in bij het introduceren van nieuwe smaken en technieken;

TIP 9 Neem kleine stapjes, te beginnen met een stipje nieuwe smaak. Streef daarbij niet te snel veel variatie na

– daar wordt een kind onrustig van;

TIP 10 Vermijd strijd aan tafel en wees creatief met het omzeilen ervan.

Drukke gezinnen

18.00 UUR: ETENSTIJD

Als beide ouders werken komt het voor dat ze na het ophalen van de kinderen nog moeten bedenken wat ze zullen eten en wie de boodschappen doet. Dat is niet handig. Afgezien van het feit dat een kind van een à twee jaar idealiter rond 17.00 uur zijn avondmaaltijd zou moeten eten, is laat eten vaak omgeven door stress en gehaast. Een kind kan rond vijf uur nog voldoende aandacht opbrengen voor het eten en eet daardoor dus makkelijker. Bovendien hoeft niet met een volle maag naar bed.

PLANNEN EN ORGANISEREN

Anticiperen is het sleutelwoord. Plan je maaltijden een (werk)week vooruit en doe eenmaal per week het overgrote deel van je boodschappen. Verse groente halen kan altijd wel even tussendoor bij de winkel op de hoek. Maar elke dag met je kids de supermarkt in is echt niet aan te bevelen.

WAT ZET JE OP TAFEL?

Ook zo'n moeite om elke dag weer iets lekkers en origineels op tafel te zetten? Helemaal niet nodig. Je kunt ook telkens voor twee dagen tegelijk koken. Als ouder mag je blij zijn dat een gemiddeld kind tot een variatie van vier of vijf warme maaltijden komt. Bijvoorbeeld één pasta-, drie groentemaaltijden en een feestmaaltijd. Je kunt de groentemaaltijden aanvullen met basisvarianties zoals rijst, pasta of aardappelen. Ga hier creatief en soepel mee om. Bedenk varianties die gezond en smakelijk zijn. Houdt je kind van worteltjes? Bedenk dan een lekkere wortelschotel die je één in de vier à vijf dagen herhaalt, eventueel met wat kleine aanpassingen. Het kind herkent wortel, heeft er zin in en eet met smaak.

Onder feesteten verstaan we over het algemeen de drie P's: pizza, pannenkoeken of patat. Een schuldgevoel over dit soort gemaksvoodsel? Dat is helemaal niet nodig. Zolang je bij feesteten niet alleen maar denkt aan kant en klaar producten. Met pizza en pannenkoek die je vers zelf bereidt kun je gezonde combinaties bedenken met verse groente en vlees, vis vega of eiprodukten.

WAT ZET JE OP TAFEL?

MAAK VOOR DE WARME MAALTIJD EEN KEUZE UIT ELKE KOLOM EN VARIEER NAAR HARTELUST:

Pasta	Kip	Broccoli
Rijst	Vis	Wortel
Aardappelen	Vlees	Boontjes
(Stok)brood	Vega	Peulvruchten
	Ei of kaas	Tomaat

GOED VOORBEELD DOET GOED VOLGEN

Hoewel je soms echt te moe bent om te koken of ongeïnspireerd aan tafel zit, is het wel degelijk belangrijk hoe je nu, in de jonge jaren van je kinderen, met eten omgaat. Kinderen kopiëren nu eenmaal graag. Daarom is het belangrijk eten te koppelen aan gezelligheid en aan sociaal belonend gedrag. Geef je kinderen geen grazend eetgedrag mee. Laat je ze de hele dag door eten en drinken zonder een voedingsschema, dan kiezen ze niet snel voor maaltijd gebonden momenten zodra ze op eigen benen staan. Ze zullen niet vaak koken en kiezen eerder voor een kant en klare hap ergens op straat, of met het bord op schoot. Betrek kinderen van jongs af aan bij het klaarmaken van eten. Neem de tijd voor de maaltijden. Zo geef je kinderen waardering voor eten mee. Eten is een sociaal moment om samen van te genieten in alle rust én aan tafel in plaats van op de bank voor de tv.



Eten met (extra) smaak

OPSTAAN

Het is wel belangrijk dat een kind op tijd opstaat, zodat het ook werkelijk tijd heeft voor het ontbijt. Je kan in dit verband ook kiezen voor een vroege(re) avondmaaltijd. De kinderen eten dan met één ouder vooruit en kunnen zodoende op tijd naar bed. Uiteraard wissel je dit af al naar gelang het werkrooster van jou en je partner.

ENERGIE VOOR DE HELE DAG

De eerste maaltijd op een dag is het ontbijt. Vaak schiet het ontbijt erbij in doordat iedereen druk is en haast heeft om op tijd op school of werk te komen. Dat is jammer. Want met een goed ontbijt doe je energie op voor de rest van de dag. Vindt je kind het moeilijk om 's morgens vroeg al een hele boterham 'weg te werken'? Anticipeer op de voorkeur van elk afzonderlijk kind. Niet elk kind accepteert hetzelfde volume. Als oplossing geef je een licht ontbijt, maar krijgt je kind wel een stevig 10-uurtje. Je kunt je kind ook een dik vloeibaar zuivelontbijt met muesli of een cereal geven als hij 's morgens geen brood wil eten. Wil je kind wel brood, maar moppert over het beleg? Spreek dan van tevoren af welke keuzes er zijn.

SOEPDAG

Soep kun je ook bij uitstek gebruiken om je kind aan nieuwe smaken te laten wennen. Groenten kun je gepureerd aan de soep toevoegen. Met brood er bij kan je kind al dippend leren wennen aan de smaak.

In de vorige eeuw was het heel gewoon om alles met appelmoes te overgieten. Ouders hadden vaak de doelstelling om zo boontjes, erwten, worteltjes en bloemkool aan te leren. Appelmoes was het smeermiddel aan tafel. Tegenwoordig kun je gebruik maken van smaaktoevoeging met behulp van kruiden, ketchup of jus. Er zijn immers kinderen die groente makkelijker accepteren als je er een smaak aan toevoegt. Bijvoorbeeld door de groente te wokken met een kruid.

ALLES MAG, NIETS MOET

De gezellige weekendborrel (behorend tot de zogeheten 'vrije veld'-momenten) is bij uitstek geschikt voor het introduceren van nieuwe smaken en producten (zie hoofdstuk 3). Dat zijn vaak kleine hapjes die voor kinderen weinig risico inhouden. Tip: zet hier ook kleine bakjes met groenten bij! De hapjes zijn immers klein en proeven is daardoor aantrekkelijk. Bovendien hoeft het niet, maar mag het wel. De hoofdmaaltijd houd je zo veilig en vertrouwd.

VAN GLAD NAAR...

Een andere aanbeveling is om gebruik te gaan maken van moderne kooktechnieken als wokken, grillen, blenderen. Neemt je kind zonder enig probleem een fruitshake of smoothy in plaats van stukjes fruit, dan is dat prima. Wil je je kind na verloop van tijd ook stukjes fruit leren eten? Begin dan weer met erkenning en respect voor je kind. Leg uit dat hij stukjes fruit eten kan leren lusten, door ze eerst te leren proeven.

DE OGEN GEOPEND

In tegenstelling tot wat veel ouders denken is je kooktechniek aanpassen aan de voorkeuren van je kind géén verwennerij. Als je wilt dat hij broccoli eet, dan schuilt er geen kwaad in om de broccoli te wokken in plaats van te koken. Zeker wanneer je kind afhaakt op die zachte, flauwe doorgedroogde substantie... Dat geldt tevens voor brood (geroosterd versus vers brood) en aardappelen (gebakken versus gekookt of puree). Gewoon doen.

Tot slot

Voordat je aan dit boekje begon, had je wellicht veel zorgen en twijfels over de eetgewoonten van je kind. We hopen dat deze informatie je de weg heeft gewezen naar een nieuwe, positievere kijk op jouw 'slechte eters.' Eigenlijk bestaan er onder gezonde kleine kinderen helemaal geen slechte eters, alleen selectieve eters.

Het is aan de ouders om de eetvoorkeur, de eetgevoeligheid en de golfbewegingen van hun kind te leren kennen en daar op in te spelen. Het is voor een kind bovendien helemaal niet per definitie ongezond om selectief te eten. Als ouder wil je hem vast helpen om zijn smaak en technieken uit te breiden. Daar kun je je kind prima bij helpen. Kijk naar je kind, erken hoe het is en ga van daaruit op zoek naar de beste manier om het zijn maaltijden als prettig en smakelijk te laten ervaren. Bedenk daarbij dat elk kind uniek is en dat alle in dit boek aangeboden informatie slechts een richtlijn is en geen dwingende maatregel. Jij kent jouw kind het best!

MONIQUE THOMAS-HOLTUS

Eetconsulent



NB

IN DEZE DIFRAX COACHING EN GUIDING-SERIE IS OOK 'HET STOPPEN MET FOPPEN BOEK' VERSCHENEN MET DE FOPSPENEFEE SOE SOE, OVER HET ONTWENNEN VAN HET GEBRUIK VAN DE FOPSPENEN VANAF DRIE JAAR.

KIJK VOOR GRATIS DOWNLOAD OP WWW.DIFRAX.COM



