



VARIËREN MET VOEDING

11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

WAAROM

Als je gevarieerd eet, krijg je alle vitamines en mineralen binnen die je nodig hebt. Dat is vooral voor kinderen in de groei belangrijk. Als je kind van jongs af aan veel verschillende soorten voeding krijgt, went hij/zij ook gemakkelijker aan nieuwe smaken.

HOE

- Varieer met voeding die je aan je kind geeft. Bijvoorbeeld met fruit en groente, maar ook met vlees, vis of vegetarische gerechten. Wanneer je zelf een sterke voorkeur hebt voor bepaalde producten, zal je kind niet inzien waarom hij/zij wel gevarieerd moet eten. Geef dus zelf het goede voorbeeld door gevarieerd te eten.
- Laat je kind altijd een paar hapjes proeven, zodat zijn smaakontwikkeling verbetert. Leg uit dat iets nieuws leren eten soms lastig is. Denk niet te snel: *“Mijn kind lust nu eenmaal geen broccoli”* of *“Logisch dat mijn kind het niet lekker vindt”*. Laat je kind juist elke keer proeven. Het kan ook helpen wanneer je de voeding eens op een andere manier klaarmaakt. Het leren kennen van smaken is een kwestie van oefenen, net als bij leren rekenen of voetballen.
- Maak eten leuker: vraag je kind om mee te gaan met boodschappen doen en te helpen met koken.
- Zorg dat gezonde voeding zichtbaar is: zet bijvoorbeeld een fruitschaal op tafel. Plaats ongezondere voeding juist uit het zicht: stop bijvoorbeeld snoep in een snoeptrommel in de kast en haal zo min mogelijk ongezonde voeding in huis, zodat jij en je kind niet in de verleiding komen.
- Kijk op www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school.aspx voor tips over gezonde en gevarieerde voeding.

