
Lang artikel

Gezond opVOEDEN

Als ouder heb je vast heel wat vragen over de opvoeding van je kind. Er komt dan ook heel wat bij kijken. Het aanleren van gezonde eetgewoonten kan bijvoorbeeld een hele uitdaging zijn. We weten ondertussen dat het ontwikkelen van een gezond eetpatroon zijn basis kent op zeer jonge leeftijd en daar kan jij als ouder een belangrijke bijdrage aan leveren. Deze 5 tips bezorgen je enkele handvaten om je kind gezond op te voeden.

1) Geef het goede voorbeeld:

Kinderen, en in het bijzonder peuters en kleuters, doen na wat ze zien van hun ouders. Wanneer papa geen ontbijt neemt 's morgens, zal het kind ook sneller weigeren goed te eten in de ochtend. Logisch! Als jij als ouder daarentegen gezond eet, zal je kind dit ook zo overnemen. Wat kan je doen? Eet bijvoorbeeld fruitsnacks of rauwe groenten als tussendoortje, drink voornamelijk water in het bijzijn van je kind. Laat je kind daarbij ook zien dat je gezonde voeding lekker vindt. Geniet ervan en breng die boodschap duidelijk over op je kind. Probeer snoepen in het bijzijn van je kind te vermijden. Heb je toch zin in zoetigheid of iets anders, probeer dit uit te stellen tot een moment dat je kind er niet bij is, bijvoorbeeld tijdens het slaapmoment van je kind.

2) Pas je omgeving aan. Maak de gezonde keuze, de gemakkelijke keuze.

Staat de snoeppot op tafel, dan wordt je kind telkens opnieuw getriggerd om te snoepen. Het is dan ook moeilijker om eraan te weerstaan. Probeer daarom je omgeving zodanig aan te passen, dat de gezonde keuze ook de gemakkelijke keuze is. Zet bijvoorbeeld een glas water in de speelhoek van je kind of vervang de snoeppot door de fruitmand op tafel.

3) Beloon voor goed gedrag

Belonen is belangrijk om je kind te blijven motiveren gezonde eetgewoonten aan te houden. Zo is een nieuwe smaak niet meteen raak. We moeten alles ongeveer 10 x proeven alvorens we weten of we die smaak echt graag hebben. Proeft je kind iets wat hij niet lekker vindt, beloon dan op dat moment dat goede gedrag. Beloon bijvoorbeeld met een positief woord, een high five of een extra rondje van zijn favoriete spelletje. Probeer niet te belonen met eten zoals bijvoorbeeld "als je je groenten helemaal opeet krijg je een dessertje". Hiermee geef je namelijk onrechtstreeks de boodschap dat het een hele klus is om groenten te eten, en dat kan bij kinderen overkomen dat groenten vies zijn en dat ze erna beloond moet worden met iets lekkers.

4) Maak duidelijke afspraken met je kind

Kinderen vinden het aangenaam om goed te weten wat er van hun verwacht wordt en wat er op hen afkomt. Daarom is het goed om duidelijke regels te maken. Deze regels kunnen voor elk gezin anders zijn: eten doen we aan tafel, we eten op vaste momenten, we drinken enkel water tijdens het eten, de televisie gaat uit tijdens het eetmoment, in het weekend hebben we een vast gezellig snackmoment met het hele gezin,... Het is hierbij wel belangrijk dat je goed uitlegt waarom je als ouders die keuzes maakt, en dat je ze ook consequent opvolgt.

5) Betrek je kind en maak gezond eten aantrekkelijk

Wanneer je je kind betreft bij bijvoorbeeld de menuplanning of het klaarmaken van de maaltijd, krijgen ze het gevoel dat ze mee kunnen beslissen en dat vinden ze prettig. Zorg daarnaast er ook voor dat het eetmoment plezierig is. Maak bijvoorbeeld eens fruitstokjes samen met je kind en gebruik ze bij het ontbijt, of laat ze kiezen tussen 2 soorten groenten voor de maaltijd van die avond. Hoe meer je ze betreft en hoe meer je aandacht hebt voor wat je kind plezierig vindt, hoe gemakkelijker het wordt om dagelijks een gezonde maaltijd voor te schotelen.

Veel succes.



Kort artikel

Gezond opVOEDEN

Als ouder heb je vast heel wat vragen over de opvoeding van je kind. Er komt dan ook heel wat bij kijken. Het aanleren van gezonde eetgewoonten bijvoorbeeld kan een hele uitdaging zijn. We weten ondertussen dat het ontwikkelen van een gezond eetpatroon reeds zijn basis kent op zeer jonge leeftijd en daar kan jij als ouder een belangrijke bijdrage aan leveren. Deze 5 tips bezorgen je enkele handvaten om je kind gezond op te voeden.

- 1) Geef het goede voorbeeld.
- 2) Pas je omgeving aan. Maak de gezonde keuze, de gemakkelijke keuze.
- 3) Beloon voor goed gedrag.
- 4) Maak duidelijke afspraken met je kind.
- 5) Betrek je kind en maak gezond eten aantrekkelijk.

Gun jezelf als ouder ook de tijd om te groeien. Het is een proces van vallen en opstaan, maar blijf proberen. Een nieuw gedrag aanleren is een werkje van lange adem. Blijf jezelf uitdagen om te zoeken naar wat je kind fijn vindt.

Veel succes.

