

3 TIPS

van pedagoog &
(kinder)voedingsdeskundige
Iris Vernooij

ZODAT GROENTE ETEN EEN FEESTJE WORDT!

1

Laat je kindje ontdekken met de handjes

Leren eten is een ontwikkelingsproces. Aanraken met de handjes, tong of lippen past daarbij. Dit helpt je kindje om vertrouwen te krijgen met groente. Eten met de handjes (en daarbij lekker knoeien) is juist waardevol.



2

Het is ieder moment van dag een goed idee om groente te eten.

Door ook groente te eten bij het ontbijt, lunch of als tussendoortje haal je de druk van het avondeten af. Dit is vaak de moeilijkste maaltijd van de dag. Door groente eten te verspreiden over de dag maak je het voor jezelf een stuk fijner.

3

Groente eten is leuk!

Door op jonge leeftijd stil te staan en te werken aan het imago zal je kind een fijne relatie opbouwen met (gezonde) voeding. Als ouder heb je veel invloed op het imago van groente. Vertel bijv. wat de groente voor het lichaam doet en waarom je er blij van wordt.



Denk je nu... 'Ja hoe dan?
Mijn kind eet het overdag
ook niet.'

Wil je meer tips, inspiratie of
recepten ontvangen? Volg mij
dan op Instagram!



Of neem een kijkje op
mijn website!

