

## **Ik lust dat niet !**

Iedere ouder wordt er vroeg of laat wel eens mee geconfronteerd: je hebt je net staan uitsloven voor de potten en pannen, je schept het eten op de borden en je hoort plots vanuit een hoekje: 'Mama, ik lust dat niet!'

Soms leidt dit tot een echte strijd waar dwingen, dreigen en smeken aan te pas komen en dan is een gezellig moment samen aan tafel ver te zoeken.

Het kan je als ouder soms redelijk wanhopig maken...

## **Enkele tips :**

- De belangrijkste tip: geef als ouder zelf het goede voorbeeld. Het heeft geen zin om pogingen te ondernemen om je kinderen groenten en fruit te laten eten als je zelf duidelijk laat blijken dat je het zelf niet lust.
- Zorg voor een rustig eetmoment (liefst zonder tv, boekjes, ...) en een aangename sfeer waarop je als gezin samen aan tafel zit. Vermijd ruzies en probeer geen opmerkingen te geven als je kind morst of volgens jou te traag eet.
- Maak er geen machtsstrijd van. Peuters en kleuters zijn meesters in het uitdagen aan tafel. Je kan uren discussiëren met je kind waarom het zijn bord moet leegeten, maar dit lost niets op.
- Probeer je kind verschillende groenten aan te bieden. Valt het niet in de smaak, probeer dan eens een andere bereidingswijze. Mix of plet bijvoorbeeld de groentjes door de puree. Hetzelfde kan je toepassen voor fruit. Misschien lukt een fruitsalade of vers geperst sinaasappelsap wel.
- Betrek je kind zo veel mogelijk bij het voorbereiden van de maaltijd. Dit kan bijvoorbeeld door het uitzoeken van de ingrediënten, door je kind de groenten te laten wassen of de bord te laten schikken, ...
- Start met het introduceren van diverse seizoensgroenten en -fruit op babyleeftijd. Het is belangrijk dat je dit al toepast van bij de eerste hapjes en papjes. Zo leert je kind de smaak appreciëren. Seizoensgroenten zijn dan ook nog eens goed voor de portemonnee ([www.velt.be](http://www.velt.be))!
- Verwacht geen wonderen! Stel je verwachtingen niet te hoog en begin met kleine stapjes. Eén hapje proeven kan al een heuse prestatie zijn.
- Maak je je echt zorgen over het eetgedrag van je kind, raadpleeg dan je huisarts.

## **Meer weten over opvoeden?**

Lees dan meer via [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be).

