

Copyright foto

# KINDEREN LEREN PROEVEN EN BEWEGEN KINDERSPEL

Copyright foto

Copyright foto

Copyright foto

Copyright foto

**Dr. J. PLAETE,**  
**Dr. F. DE MEESTER,**  
**Dr. L. VANDEWEGHE**

Vlaams Instituut Gezond Leven

Kiezen voor fruit als tussendoortje, smullen van yoghurt natuur, extra groenten opscheppen, buiten spelen in plaats van tv-kijken, te voet of met de fiets op stap gaan. **Hoe krijg je kinderen zover? Met de juiste aanpak**, slimme tips en het nodige geduld.

## BEKNOPT

- Kinderen hebben een aangeboren afkeer voor bittere en zure smaken. Gemiddeld zijn er 10 tot 15 proefbeurten nodig vooraleer kinderen nieuwe smaken of structuren lusten. Hoe vroeger er geëxperimenteerd wordt met het brede smakenpallet van een gezonde voeding, hoe beter en hoe gevarieerder kinderen zullen eten.
- Kinderen moeten ook leren 'proeven' van uiteenlopende beweegervaringen en begeleid leren omgaan met zittende activiteiten zoals tv-kijken, computeren en gamen. Hoe gevarieerder het activiteiten aanbod, hoe beter.
- Kinderen voldoende betrekken, het goede voorbeeld geven, zorgen voor een positieve sfeer en variatie zijn elementen die het proces van leren proeven en bewegen aanzienlijk kunnen vergemakkelijken.
- Het spel 'Lekkerbekjes' baseert zich op wetenschappelijke inzichten om proeven en bewegen te faciliteren. In dit gezinsspel leren kinderen vanaf 7 jaar spelenderwijs verschillende smaken te appreciëren en bewegingsactiviteiten uit te voeren, waardoor de stap naar een gezond en gevarieerd eet- en beweegpatroon gemakkelijker wordt.

Kinderen weten snel wat ze leuk vinden en wat niet. Sommigen houden van intensief bewegen en rennen zich bij wijze van spreken te pletter. Anderen lezen graag in alle rust een boek of wagen zich graag aan allerlei avonturen in de buitenlucht. Voorkeuren verschillen. Dat is duidelijk. Bij voedingsgewoontes zit dat net iets anders.

### VOEDSELVOORKEUR EN -AFKEER

We hebben een zekere aangeboren voorkeur voor zoete smaken en romige en eiwitrijke texturen en een aangeboren afkeer van zure en bittere smaken. Deze voorkeurssmaken spelen een rol in de moeilijke aanvaarding van bijvoorbeeld groenten. Zoete

hapjes gaan er bij de meesten vlot in maar bittere (bv. witloof, spruitjes, broccoli) of zure voedingsmiddelen (bv. tomaat, citrusvruchten, kiwi) vaak niet.

Kinderen hebben bovendien een zekere mate van voedselneofobie. Het betreft een vrij banale angst om ongekende voedingsmiddelen te eten (1). De neofobische reactie is universeel en komt voor bij alle kinderen. De intensiteit ervan kan echter sterk variëren van kind tot kind. Neofobie is bovendien niet op elke leeftijd even sterk. Rond de leeftijd van 2 jaar bereikt neofobie een hoogtepunt. Ze vermindert nadien geleidelijk doorheen de kindertijd en de lagereschoolperiode (vanaf 7 jaar), tenzij ze onderhouden wordt doordat ze

## KINDEREN STAP VOOR STAP LEREN PROEVEN PRAKTISCHE TIPS VOOR OUDERS

- Broccoli proeven lijkt vanzelfsprekend, maar voor kinderen kan het een grote stap zijn. Moedig kinderen aan om te proeven en zeg dat je zeker weet dat ze het kunnen. Geef ook een compliment als ze proeven. Zo laat je zien dat je hun inspanningen waardeert (9).
- Varieer de vorm waarin je voeding serveert: rauw, gekookt, in de vorm van soep of in een fruitsla (10). Let er wel op dat het er aantrekkelijk uitziet. Kinderen eten met hun ogen.
- Combineer minder gekende of geliefde voedingsmiddelen met producten die ze wel lusten (11).
- Geef zelf het goede voorbeeld en proef dus ook van alles. Geef duidelijk aan dat je het ook heel lekker vindt (6,7).
- Betrek kinderen bij het koken (12,13). Misschien willen ze tijdens de voorbereidingen van de maaltijd alvast een stukje paprika of champignon proberen.
- Proeven doe je met al je zintuigen. Wanneer proeven nog een te grote stap is, willen kinderen misschien eerst even voelen en ruiken. Laat ze daarom tijdens het leerproces ook eten aanraken, eraan ruiken, het ontdekken, met de vingers eten, enz. (14,15,16,17).
- Moeilijke eters kunnen gemotiveerd worden met een stickerkaart. Belonen met snoep of een dessert is geen goed idee. Dat versterkt het idee dat snoepjes lekkerder zijn dan bijvoorbeeld groenten en fruit (18). Samen bijvoorbeeld iets leuk doen, is wel een geschikte beloning.

### Meer opvoedingstips:

- [www.gezondleven.be/opvoedingstips-voeding](http://www.gezondleven.be/opvoedingstips-voeding)
- [www.nice-info.be/per-leeftijd](http://www.nice-info.be/per-leeftijd)

veelal dezelfde, vaak zoete, voedingsmiddelen krijgen aangeboden. Neofobie is niet hetzelfde als kieskeurig zijn. Een kind met een kieskeurig eetpatroon weigert een groot deel van het voedsel dat het ook al kent. Al dan niet kieskeurig zijn gaat dus samen met het leren kennen en appreciëren van voedsel. Dit proces kan pas starten als het kind durft te proeven en zijn neofobie voor onbekende smaken overwint. Het is belangrijk dat kinderen van jongs af aan verschillende smaken en voedingsmiddelen leren kennen om ze nadien verder te leren appreciëren. Zo niet, riskeert hun eetpatroon zeer eenzijdig te worden en is de kans groot dat ze door hun aangeboren smaakvoorkeuren vooral suiker-, zout- en vetrijke voeding zullen blijven eten (1).

### PROEVEN KAN JE LEREN

Kinderen moeten gestimuleerd worden om nieuwe dingen te proeven (1,2,3). Wanneer sprake is van voedselneofobie moeten ze hun angst proberen te overwinnen om ongekende voedingsmiddelen te proeven (4). Herhaaldelijke positieve ervaringen met een voedingsmiddel zorgt ervoor dat een kind minder weigerachtig wordt en dat het het voedingsmiddel uiteindelijk zal opnemen in zijn eetpatroon (1). Iedereen heeft tijd nodig om te wennen aan nieuwe smaken en activiteiten, ook kinderen. Ze leren smaken aanvaarden zoals ze leren stappen of fietsen: met vallen en opstaan. Gemiddeld zijn er 10 tot 15 proefbeurten nodig, verspreid over verschillende maaltijden, vooraleer kinderen nieuwe smaken of structuren lusten. Het is daarom belangrijk om niets zomaar van het menu te schrappen en alles op regelmatige basis te blijven aanbieden (4,5). De ouders bepalen wat de pot schaft. Hoe meer er geëxperimenteerd wordt met het ruime aanbod van een gezonde voeding, hoe beter en hoe gevarieerder kinderen zullen eten (5). Peuters (1 tot 3 jaar) en kleuters (3 tot 6 jaar) beginnen er liefst zo snel mogelijk mee om zoveel mogelijk verschillende gezonde voedingsmidde-

len te leren kennen. Eens het kind ouder is (vanaf 7 jaar), kan het zijn smakenpallet verder uitbouwen (1).

### IN EEN POSITIEVE SFEER

Moeten ouders hun kinderen dwingen om alles wat ze aanbieden te eten of te proeven? Neen, want zo'n strijd winnen ze nooit en het leidt enkel tot een negatieve 'ik-heb-daar-geen-zin-in'-sfeer. Uit onderzoek blijkt dat eten in een aangename sfeer het eetgedrag gunstig stimuleert en positief wordt beleefd. Opvoedingsstrategieën die druk uitoefenen om meer groenten en fruit te eten en/of bepaalde voedingsmiddelen (bv. snacks, snoep) totaal te verbieden, zijn contraproductief. Zij zorgen er vaak voor dat kinderen net het tegenovergestelde doen van wat de ouders willen bereiken en dat ze een afkeer ontwikkelen van bepaalde voedingsmiddelen. De beschikbaarheid van lekkere maar minder gezonde snacks zal bovendien een toenemende rol spelen in het eetpatroon naarmate kinderen ouder worden. Kinderen (vanaf 7 jaar) moeten daarom ook leren omgaan met dergelijke snacks. Ze verbieden zal hun aantrekkelijkheid enkel vergroten. Duidelijke afspraken over het gebruik van snacks en snoep met de bedoeling om ze zo weinig mogelijk te eten - bv. enkel bij speciale gelegenheden - bevorderen de mate van zelfcontrole bij kinderen. Een eerder autoritatieve opvoedingsstijl die kinderen aanmoedigt om gezonde voedingsmiddelen te eten maar ze in zekere mate ook nog zelf laat kiezen, is geassocieerd met een gezonder eetpatroon bij kinderen (1).

### BELONEN

Belonen door complimenten te geven kan bijdragen tot een positieve sfeer en gezondere eetgewoonten, bijvoorbeeld wanneer het kind meer appreciatie toont voor voedsel dat hij of zij nog niet graag lust. Omgekeerd kan men ook een beloning geven als

de appreciatie van het kind voor minder gezond voedsel vermindert. Let wel op waarmee wordt beloond. Snoep of een dessert vooropstellen als beloning is geen goed idee. Dat versterkt de voorkeur voor zoetigheden en het idee dat snoepjes lekkerder zijn dan bijvoorbeeld groenten en fruit (1). Niet-voedingsgebonden beloningen zijn beter geschikt.

### **KEUZE, VARIATIE EN BETROKKENHEID**

Keuze bieden tussen verschillende voedingsmiddelen en variatie (ook in vorm) brengen, zijn belangrijke technieken om de consumptie van gezonde voedingsmiddelen bij kinderen vanaf 7 jaar te bevorderen. Het kan helpen om (bittere) voedingsmiddelen te combineren met andere, meer geliefde smaken. Leuke presentaties of toppings toevoegen, verhogen eveneens de kans op succes. Daarnaast is de betrokkenheid van kinderen (vooral op lagereschoolleeftijd) belangrijk. Meer verantwoordelijkheid krijgen in wat er op tafel komt (bv. samen een boodschappenlijstje opstellen) of betrokken worden bij de bereiding ervan (bv. vooraf groenten helpen snijden) kan het eten van gezonde voedingsmiddelen faciliteren (1).

### **HET GOEDE VOORBEELD**

Kinderen gaan makkelijker proeven als de ouders dat zelf ook doen en aangeven dat ze het

lekker vinden (1). Kinderen leren veel door te kijken en na te bootsen. Hun ouders zijn meestal hun grote helden en voorbeelden. Ze vinden het fantastisch om samen te eten, te bewegen en te spelen.

Dat versterkt ook de band tussen ouders en kinderen en brengt een positieve sfeer in het gezin. Door samen te proeven en te bewegen moedigt je elkaar aan en dat bevordert het zelfvertrouwen van iedereen (6,7,8).

Naast de invloed die ouders hebben als rolmodel zijn lagereschoolkinderen ook erg gevoelig voor marketingtechnieken en in het bijzonder voor cartoonfiguren die bepaalde voedingsmiddelen promoten. Hierin liggen ook mogelijkheden voor de promotie van gezonde voedingsmiddelen zoals groenten en fruit (1).

### **MEER BEWEGEN? OOK KINDERSPEL**

Zoals kinderen bepaalde dingen moeten leren eten, zo moeten ze ook leren 'bewegen'. Kinderen bewegen omdat ze het leuk vinden, niet omdat het goed is voor hun gezondheid. Toch blijken zelfs kleuters niet altijd genoeg te bewegen en te veel te zitten (19,20). Het is belangrijk voor hun fysieke maar ook voor hun mentale gezondheid dat

---

Gemiddeld zijn er 10 tot 15 proefbeurten nodig, verspreid over verschillende maaltijden, vooraleer kinderen nieuwe smaken of structuren lusten.

---

## **MAAK VAN PROEVEN EN BEWEGEN KINDERSPEL**

Kinderen hebben regelmatig een duwtje in de rug nodig om nieuwe smaken te proeven en genoeg actieve, leuke, leerrijke en uitdagende dingen te doen.

Om ouders hierbij te helpen ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven 'De proefkampioen' op maat van kleuters en het gezelschapsspel 'Lekkerbekjes' voor kinderen vanaf 7 jaar.

### **DE PROEFKAMPIOEN**

'De Proefkampioen' is een educatief project voor kinderen van 3 tot 8 jaar om de smaakontwikkeling te bevorderen (25).

Het is een educatieve spelkoffer die kan worden ontleend in het kleuteronderwijs en in de 1ste graad van het lager onderwijs.

Via deze methodiek tracht men via de schoolsetting zoveel mogelijk kinderen van jongs af aan en spelenderwijs kennis te laten maken met verschillende smaken en voedingsmiddelen.

Er wordt vooral ingezet op het overwinnen of het verminderen van voedselneofobie door kinderen op een stapsgewijze manier te leren proeven van verschillende voedingsmiddelen. Daarbij leren ze voelen, kijken, ruiken en proeven.

Elk kind krijgt na afloop een proefpas mee met tips om thuis samen met de ouders verder aan de slag te gaan.

### **Meer info:**

[www.gezondleven.be/projecten/de-proefkampioen](http://www.gezondleven.be/projecten/de-proefkampioen)

## LEKKERBEKJES

'Lekkerbekjes' is geen educatief spel maar een ervarings- en belevingsspel voor kinderen vanaf 7 jaar, dat binnen de gezinscontext kan worden gespeeld (figuur 1).

Het spel is gericht op het eetgedrag maar ook op het stimuleren van bewegingsactiviteiten en minder zitten. De spelinhoud sluit aan bij de inhoudelijke boodschappen van de voedings- en bewegingsdriehoek.

Vanaf de leeftijd van 7 jaar (lagere-schoolkinderen) is voedselneofobie nog niet verdwenen maar in het algemeen wel sterk verminderd. Het smakenpallet kan vanaf dan verder worden uitgebreid. Daarnaast winnen ook andere aspecten aan belang, zoals de beschikbaarheid van meer diverse gezonde en ongezonde voedingsmiddelen, de toenemende eigen verantwoordelijkheid en participatie en de invloed van reclametechnieken zoals cartoonfiguren. Deze factoren blijken in deze leeftijdsgroep zelfs meer van invloed op gezond eten dan hun kennis hierover. Vanaf de leeftijd van 7 jaar zijn kinderen bovendien sterk gericht op het gezin. Zij kijken op naar hun ouders, broers en zussen als modelfiguren. Samen proeven, beleven, het goede voorbeeld geven en positief belonen zijn de basiselementen van het spel (1).

### Meer lezen over theoretische concepten rond de voedingsdriehoek en gezond opvoeden geïntegreerd in het spel 'Lekkerbekjes':

[www.nice-info.be/per-leeftijd/voeding-bij-lagereschoolkinderen/lekkerbekjes](http://www.nice-info.be/per-leeftijd/voeding-bij-lagereschoolkinderen/lekkerbekjes)

### Meer praktische info over het spel:

[www.gezondleven.be/projecten/lekkerbekjes](http://www.gezondleven.be/projecten/lekkerbekjes)

FIGUUR 1 - Speldoos 'Lekkerbekjes'



kinderen gevarieerd en voldoende bewegen en niet te lang stilzitten. Ze zullen zich hierdoor beter in hun vel voelen (21,22). De mate waarin kinderen bewegen is ook van invloed op hun toekomstige keuzes en levensstijl. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen die in hun jeugd te weinig actief waren, dit vaak ook zijn en blijven op volwassen leeftijd (23). Jong geleerd is dus oud gedaan. Kinderen moeten daarom ook leren proeven van uiteenlopende beweegervaringen en begeleid leren omgaan met zittende activiteiten zoals tv-kijken, computeren en gamen. Spelen en ontdekken, leren en vervelen, samen en alleen, enz. Hoe gevarieerder hoe beter. Deze letterlijk actieve ontdekkingstocht kan worden gestimuleerd door een omgeving die aanzet tot meer bewegen, hiervoor ook regelmatig nieuwe mogelijkheden biedt en dit combineert met een goede planning en duidelijke regels en afspraken rond 'schermtijd' (24).

## MEER INFO [WWW.NICE-INFO.BE](http://WWW.NICE-INFO.BE)

- **Gezond eten > Per leeftijd**
- **Artikels**
  - > [Mijn kind wil niets proeven. Waarom niet?](#)
  - > [Rol van de ouders in aanleren van gezond eetgedrag.](#)
  - > [Opvoedingstips kinderen](#)
  - > [Opvoedingstips adolescenten](#)
- **Nutrinews Extra Reward**

Over de rol van beloningen en beloningsgevoeligheid bij het eetgedrag van kinderen en jongeren.

**Referenties**  
[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > [Nutrinews](#)