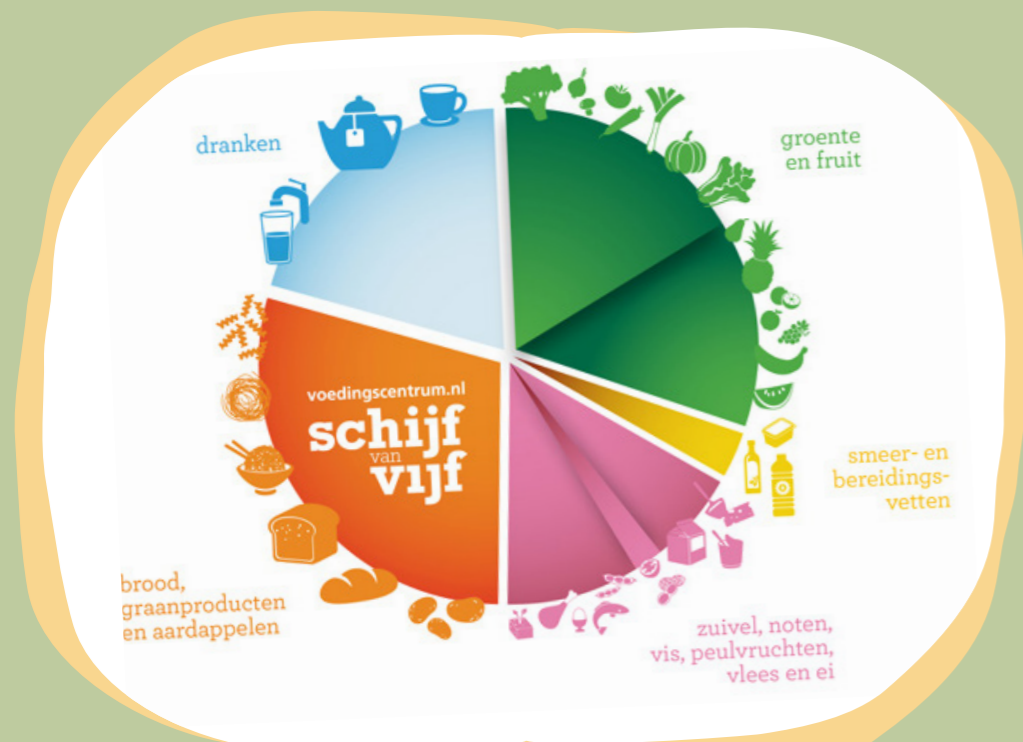


## Wat eten we vandaag?

Gebruik de schijf van vijf als basis. Combineer elke dag producten uit alle vijf de vakken. Dan krijgt je kindje binnen wat ze nodig hebben.



Bron: IMH Nederland aan Tafel! Voedingscentrum



## CONTACT

☎ 0643 756 407

✉ [lucie@sensorischebeweegtuin.nl](mailto:lucie@sensorischebeweegtuin.nl)

🌐 [sensorischebeweegtuin.nl](http://sensorischebeweegtuin.nl)

📍 De Meeten 25  
4706 NJ, Roosendaal



## Maak snel een afspraak!

Website: [sensorischebeweegtuin.nl](http://sensorischebeweegtuin.nl)  
Adres: De Meeten 25, 4706NJ  
Roosendaal

DE  
SENSORISCHE  
BEWEEGTUIN

## STARTEN MET VOEDING





## “Voeding blijft lastig, hoe pakken we dit aan?”

Samen gezellig aan tafel, een droombeeld voor jonge gezinnen. Het moment samen aan tafel zorgt in de eerste jaren vaak voor stressvolle momenten.

Voor sommige ouders is de ervaring naar voeding toe al vanaf het begin een lastig item. Misschien heeft je kindje wel nooit borstvoeding gehad omdat dit niet ging. Hoe verloopt de overgang van de borst naar de fles? En hoe is het gegaan met de eerste hapjes?

Proeven doen we met al onze zintuigen. Wat we zien, hoe het ruikt, maakt uit met hoe het proeft. Spruitjes vinden de meeste kinderen niet lekker en ook tomaten zijn vaak niet favoriet. Wat voor geluid het maakt in je mond en de structuur van het eten, hoe voelt het eten, of het eten warm of koud is en of er verschillende smaken samengevoegd zijn. Probeer vanuit aandacht eten aan te bieden, hoe een maaltijd gisteren verlopen is zegt weinig over vandaag. Misschien had je kindje wel last van doorkomende tandjes of voelde het zich even niet lekker.

Het is goed om te realiseren dat er veel verandert na de babyperiode, als het gaat om leren eten van vast voedsel. Je baby zal gaan wennen aan:

**Motoriek; andere manier van eten**

**Gevoel; andere structuur van voeding**

**Proeven; nieuwe smaken**

**Ruiken; andere geur**

**positie; nieuwe houding in een stoel**

Een goede eetgewoonte is feitelijk een goede samenwerking tussen ouder en kind. Praat met je partner rustig over eetgewoonten op een moment dat er niet gegeten wordt, dat kan een hoop gedoe aan tafel voorkomen. Jullie bepalen

samen de spelregels aan tafel. Je kind zal zelf aangeven wanneer het genoeg voeding op heeft. Een goed ontwikkeld gevoel voor verzadiging is een levenslang cadeau en bescherming tegen overgewicht later in het leven.

## Houd je kind de lippen stijf op elkaar?

Blijf kalm, probeer geen druk uit te oefenen, wees trots op alles wat lukt. Geeft je kind aan dat het iets niet lust? Blijf de voeding aanbieden, soms duurt het 30 keer voordat een kind aan een bepaalde geur, structuur of smaak gewend is.

## Oefening om je aandacht te richten op het eten

- stap 1** Kijk naar het eten;
- stap 2** Wat zie je allemaal?
- stap 3** Kleur, vorm, glad?
- stap 4** Hou het eten eens bij je neus;
- stap 5** Hoe ruikt het eten?
- stap 6** Wat gebeurt er met je mond als je ruikt?
- stap 7** Breng je het eten via je lepel (vork of handen) naar je mond.
- stap 8** Gaat je mond vanzelf open?
- stap 9** Gebruik je je hele mond, wat doet je tong?
- stap 10** Wat voel je als je je eten doorslikt in je keel, slokdarm en maag?

