

Wil je graag
dat je kindje
groente eet?

Hier vind je tips!

Lees nog meer

tips & informatie op
www.eetgroente.nl

Groente...
zet je tanden erin!

'Groente...zet je tanden erin' is een initiatief van jongeren op
gezond gewicht

Groente eten kan de hele dag!

- Door op verschillende momenten in de dag groente te geven krijgt je kind op een hele makkelijke manier genoeg groente binnen.
- Groente eten kan natuurlijk bij de warme maaltijd, maar ook tijdens de lunch en tussendoor. Geef je kind elke keer een klein beetje, zo kom je makkelijk aan de juiste hoeveelheid groente.

Handige tips!

- Probeer steeds weer een andere groente en blijf dat aan je kind geven. Houd vol! Soms vindt je kind het pas lekker nadat je het 5 of 10 keer hebt gegeven.
- Geef bijvoorbeeld een knapperig worteltje, stukje paprika of een radijsje. Ook frisse tomaat of komkommer op brood valt vaak goed in de smaak!
- Je kan met verschillende groenten een lekker soepje of een smoothie maken.
- Groenten blijven knapperig en mooi van kleur door ze te bakken in de wok of een grote pan.
- Geef in de middag geen koekjes of snoep, dan wil je kind in de avond de groente graag eten.

Maak groente eten leuk!

- Kinderen vinden kleuren leuk. Geef daarom rode, gele en groene groenten. Maak een vrolijk gezichtje met schijfjes tomaat, komkommer of radijs op het bord.
- Als je kind goed van de groente eet, zeg dan iets aardigs, of aai hem of haar over het hoofd!
- Laat je kind lekker spelen met de lepel en laat je kind zelf proberen of hij of zij hiermee kan eten. Je kan wel helpen, door de handjes te sturen, of door een hapje geven.

- Kijk tijdens het eten niet naar de tv en gebruik geen telefoon als je kind groente eet. Dan kan je kind rustig eten zonder afleiding.
- Kinderen helpen graag mee in de keuken. Dat is gezellig en helpt je kind om groente lekker te vinden.

Veel plezier en succes!

