Leren-lusten-plan:
maak leren lusten leuk!

Weigert jouw kind groente te eten of eet die bijvoorbeeld alleen kale pasta? Maak je niet teveel zorgen als je kind een poosje wat slechter eet. Blijf het proberen. Heb je het idee dat je een andere aanpak nodig hebt? Dan kan het helpen om samen met je kind (vanaf 4 jaar) een plan te maken, want lusten kun je leren!

Volg deze stappen en ga aan de slag:

1. Waarom?
Bespreek met je kind waar jullie tegenaan lopen met eten. Bedenk samen waarom het fijn voor je kind is als die meer lust. Bijvoorbeeld: makkelijker bij vriendjes kunnen eten en minder ruzie aan tafel.

2.Dit lust ik!
Maak samen met je kind een 'Dit-lust-ik-al'-lijstje van dingen die je kind al lust en heeft leren lusten. Gebruik pagina 2.

3.Dit ga ik leren lusten
Maak ook samen met je kind een 'Dit-ga-ik-leren-lusten'-lijstje. Laat je kind zelf bedenken welke dingen die wil gaan leren lusten. Schrijf, teken of knip en plak! Gebruik de voorbeelden op pagina 4.

4.Geef de regie
Laat je kind 1 product uitkiezen voor komende week om te leren lusten, bijvoorbeeld courgette, rijst of ei. Wat lijkt je kind het minst lastig of het leukst om mee te beginnen?

5.Het plan
Laat je kind zelf een plannetje maken en stel deze vragen: Wanneer wil je proeven? Hoe groot mag het hapje of stukje zijn? Wil je het doorslikken of alleen in de mond houden en kauwen? Is een groente bijvoorbeeld rauw of gekookt? Voorbeeld: elke avond proeven we 3 gekookte sperzieboontjes. Gebruik pagina 3.

6.Vier het succes
Geef je kind complimenten voor het proberen en hang een succes-vel aan de muur waarop alles komt te staan wat al gelukt is. Beloon liever niet met toetjes of stickers, het is belangrijk dat je kind het zelf belangrijk vindt om iets te leren lusten.

7. Volgende plan
Laat je kind iets nieuws uitzoeken van het lijstje en herhaal vanaf stap 5!

Onthoud:
- Maak het leuk om ermee aan de slag te gaan en geef je kind zelf de regie!
- Een goede eter is een kind dat van alles wat eet en nieuwe smaken probeert. Het bord hoeft niet leeg. Dring geen eten op.
- Geef zelf het goede voorbeeld en probeer het gezellig te houden aan tafel.
- Heeft je kind even geen zin meer om te leren lusten? Even een pauze is prima, het is belangrijk dat het leuk blijft.

Dit plan is ontwikkeld door opvoedkundige en kinderpsycholoog Tischa Neve.

01/2024

Leren-lusten-plan van:

Dit lust ik allemaal al:

Dit lust ik nog niet:

Leren-lusten-plan van:

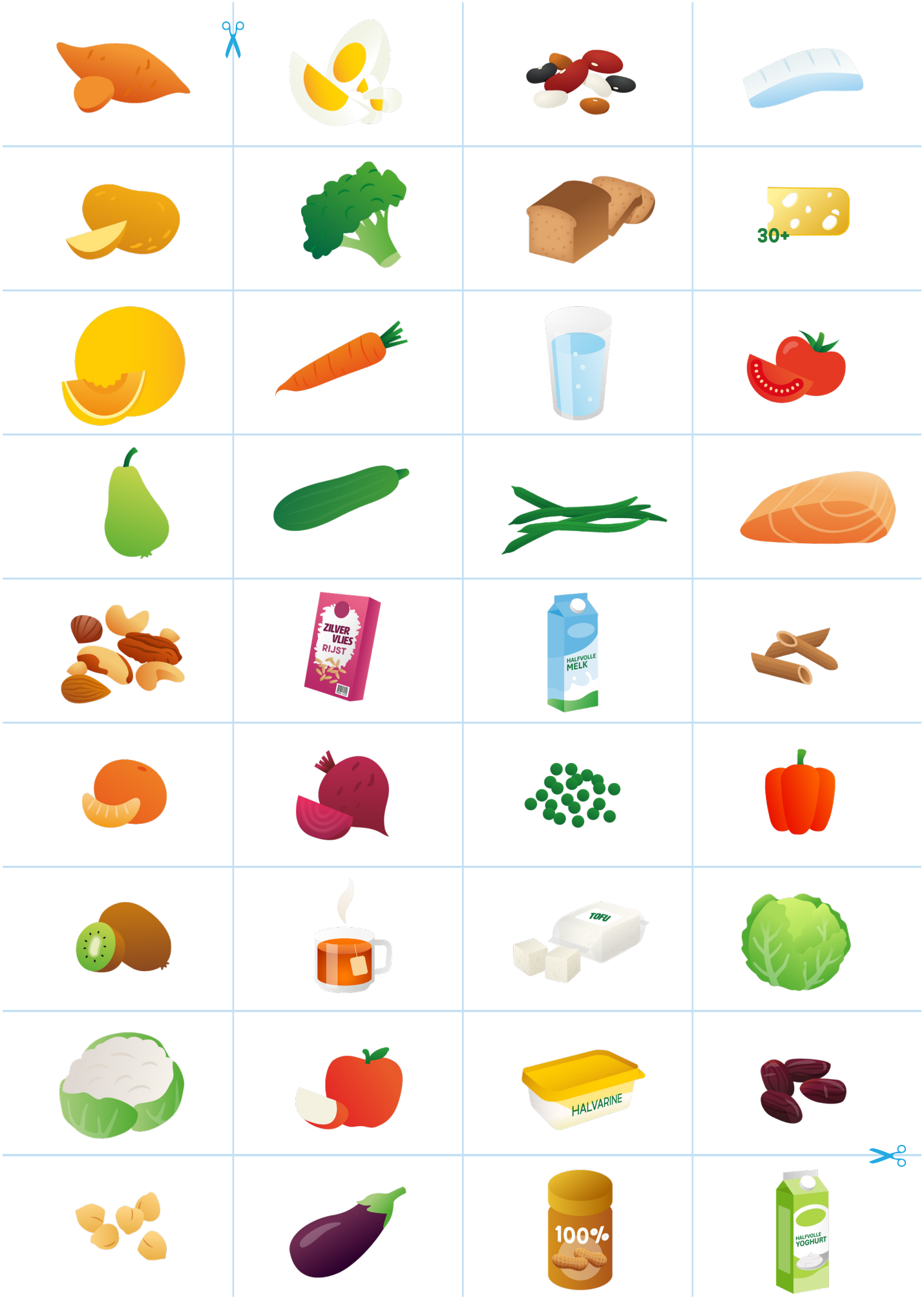
Dit ga ik deze week leren lusten:

Zo ga ik dat aanpakken:

(wanneer ga je proeven, hoe vaak, hoeveel per keer)

Dit is me al allemaal gelukt:

(noteer, teken of plak hier elke keer dat je iets geproefd hebt!)


30+
ZILVER VLIES RIJST
HALFVOLLE MELK
TOFU
HALVARINE
100%
HALFVOLLE YOGHURT