

De lust-ik-niet fase: hoe maak je eten leuk voor de kleintjes?

Daar waar kinderen in de peuterfase proeven zonder al te veel protest, komt er een leeftijd waarbij “lust ik niet” een veelgehoorde zin zal zijn aan de eettafel. Vooral het gezonde eten, als groente en fruit waar de vitamines vandaan moeten komen, gaan er met moeite in. Je zou compromissen kunnen sluiten en proberen te compenseren, maar het liefst wil je dat ook deze voeding netjes wordt opgegeten. Hoe pak je dit aan?

Door op een creatieve manier met eten om te gaan, en het niet als een verplichting te laten voelen, kun je jezelf de strijd aan tafel makkelijker maken:

Combineer en bereid iets op een andere manier

Iets wat een kind niet lekker vindt, gaat er makkelijker in als het gecombineerd wordt met iets dat het wel lekker vindt. Ook helpt het om het op een andere manier te bereiden. Zijn er problemen met paprika? Probeer het eens fijngesneden door de pastasaus. Is wortel iets wat er niet makkelijk ingaat? Zachtgekookt en verwerkt in een stampot zal je kind er niks van merken, terwijl het toch wel alle voedingsstoffen meekrijgt. Lukt het niet om als toetje een stuk fruit te laten eten? Probeer pannenkoekjes te maken op basis van een banaan en een ei. Niet alleen heeft banaan, met mate, de goede suikers die een kind nodig heeft. Ook zit er in banaan [een stofje; melatonine](#), waardoor je kind beter kan slapen, waardoor bijvoorbeeld slecht slapen, of zelfs [slapeloosheid](#) beter kan worden tegengegaan.

Maak iets cools van proeven en “vies” verleden tijd

Zorg dat vies eten taboe wordt aan tafel, door uit te leggen wat het precies is, in plaats van het slechts te geven. Het is

een kwestie van oefenen en volhouden, net als het leren lopen of zwemmen.

Gebruik de truc met de ijsblokjes

Logischerwijs geef je je kind wat het wél lust. Als je dit blijft herhalen, zonder nieuwe dingen te proberen, zal je kind een eenzijdig smaakpatroon creëren. Het is daarom handig om op speelse wijze nieuwe dingen te blijven proberen.

Een handige tip is om het eten wat je kind niet eet in te vriezen in een ijsblokjesbakje. Bij elke maaltijd van de dag kun je je kind weer even laten wennen aan de smaak, en hetgeen je hebt ingevroren weer een kans geven.

Maak het voor het oog leuk

Hoeveel kinderen beoordelen het eten, nog voordat ze het hebben geproefd, wel niet op hoe het eruit ziet? Als dit een groot struikelblok is, dan zou je het eten in “een nieuw jasje” kunnen steken. Rijg wat fruit aan een satéprikker, voor een fruitspiesje of snijd je groente in leuke en aantrekkelijke vormpjes. Creëer een schilderijtje op het bord van je kind, bewoner en benoem het, alvorens je kind ervan bewust te maken wat het gaat eten. Als het aangenaam is voor het oog, dan is het ook aangenaam om te eten.