**Workshop Eetplezier & Beweegkriebels**

**Wat leuk dat je hebt meegedaan aan de workshop. Wellicht vind je het handig om de tips en adviezen die voorbij zijn gekomen nog eens rustig na te lezen. Daarom hebben we ze per onderwerp op een rijtje gezet.**

**Hoe houd je het gezellig aan tafel?**

* Houd vaste tijdstippen aan voor maaltijden en het eten van iets tussendoor.
* Eet en drink altijd aan tafel met iedereen die er op dat moment is.
* Zorg voor een ontspannen en fijne sfeer. Klets samen, let op wat er wél goed gaat/lukt en geef iedereen die aan tafel zit aandacht.
* Zorg dat je kind niet te moe is als het avondeten begint.
* Zorg voor een rustige eetomgeving, bijvoorbeeld zonder speelgoed.
* Zorg dat de kinderen niet te lang aan tafel hoeven te zitten, maar hou wel de regie.
* Bied nieuwe smaken vaak aan, zonder dwang en met geduld en rust.
* Bepaal als ouder WAT en WANNEER het kind eet en laat het kind bepalen HOEVEEL het eet.

**Lekker spelen en bewegen**

* Bied alternatieven aan als iets niet kan of mag, bijvoorbeeld ander materiaal, andere ruimte of andere activiteit.
* Beloon het kind als het gebruik maakt van het alternatief. Geef het bijvoorbeeld een aai over de bol.
* Speelgoed is leuk, maar doseer, anders wordt het spel te chaotisch.
* Houd oog voor veiligheid, maar begeleid positief.
* Bevorder het spel door iets anders te verzinnen als een bepaald spel niet loopt. Geen zin in voetbal? Gooi de bal in de lucht en beloon je kind als hij daar in mee gaat.

**Voorbeeldfunctie van ouders**

* Wees je bewust van het voorbeeld dat je bent voor je kinderen.
* Laat zien aan je kind wat je bedoelt in plaats van het te vertellen. Dus doe wat ik DOE in plaats van doe wat ik ZEG.
* Eet zelf gezond eten met smaak op.
* Beweeg zelf lekker veel, vertel daarover en laat zien wat je hebt gedaan.

**Straffen en belonen**

* Beloon niet met een toetje of met snoep of frisdrank, maar met aandacht (meespelen/aai over de bol).
* Zeg niet ‘Als je je boontjes opeet dán krijg je een ijsje’ want dan krijgen de boontjes een negatieve lading en het ijsje een positieve lading.
* Zorg voor vaste regels over wanneer je kind een koekje of een snoepje krijgt.
* ‘Verboden’ voedsel kan extra aantrekkelijk worden. Helemaal verbieden werkt dus niet.

**Beeldschermgebruik**

* Zorg voor vaste regels over wanneer je kind op een beeldscherm mag en hoe lang.
* Leg je tablet/telefoon/computer/afstandsbediening tv buiten bereik van je kind als het ‘klaar’ is.
* Probeer ook zelf niet teveel tv te kijken of op andere beeldschermen.
* Geef je kind geen tv op de slaapkamer.
* Houd actieve en passieve activiteiten in balans.

**Kinderen betrekken bij…**

* Laat je kind helpen bij boodschappen doen, het bereiden van het eten en dekken van de tafel.
* Bepaal zelf wanneer een kind tussendoor even van tafel mag, bijvoorbeeld om iets te pakken of af te ruimen.
* Probeer waar en wanneer het kan met je kind te lopen naar je bestemming, in plaats van als vanzelf de auto, fiets of kinderwagen te pakken.
* Laat je kind de buitenwereld ontdekken. Stimuleer het en begeleid je kind zodat het ontdekken een succes wordt.

Wil je meer informatie over eten en bewegen voor je kind, ga dan naar:

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) bij ‘Mijn kind en ik’

[www.huisvoorbeweging.nl](http://www.huisvoorbeweging.nl) bij ‘Beweegkriebels’