



Gepubliceerd op *Nestlé Baby* (<https://www.nestlebaby.be>)

[Start](#) > Zo help je een kieskeurige eter

Zo help je een kieskeurige eter

Vraag je je af hoe je een kieskeurige eter kunt helpen? Het ontwikkelen van smaak kost tijd. Daarom hebben we een menu met nuttige tips opgesteld om van je kieskeurige eter een liefhebber van eten te maken.

- Houd de normale eettijden aan. Routine is geruststellend voor jonge kinderen.
- Houd de porties klein en bied later meer aan. Grote porties kunnen overweldigend zijn.
- Gebruik kleuren en vormen om het eten leuk en aantrekkelijk te maken.
- Probeer de maaltijden leuk te maken door je peuter te betrekken bij het koken of door te praten over de kleuren en texturen van het eten.
- Wees positief. Prijs je peuter als hij goed eet, bekritiseer of bestraf hem niet als hij niet eet.
- Bied geleidelijk aan nieuwe smaken aan. Eén voor één en in kleine hoeveelheden.
- Probeer niet te gehaast te eten, want sommige kindjes eten heel langzaam.
- Eet zoveel mogelijk samen met het gezin. Dreumesen leren veel door te kijken naar wat je zelf doet, van tafelmanieren tot het genieten van eten en het proberen van verschillende dingen.

Stimuleer ze om zelf te eten, mogelijk worden kleine hapjes gemakkelijker gegeten. De rotzooi ruim je dan later wel op.

Zie voor meer informatie over het voorkomen van kieskeurige eters onze 14 manieren om een peuter met gezonde eetgewoonten op te voeden.

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/12-24-maanden/zo-help-je-een-kieskeurige-eter>