



SPELEN, LEREN EN PROEVEN

# PROEFPAS

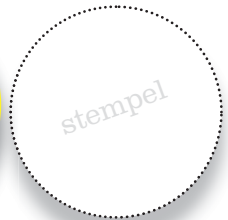
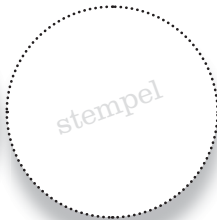
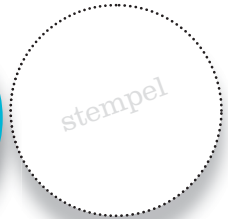
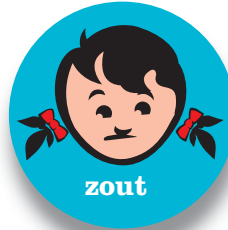
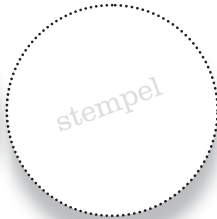
voor de

*Proefkampioen*

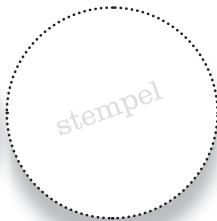


> kleef hier een foto of tekening van jezelf!

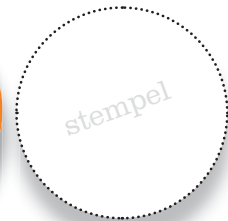
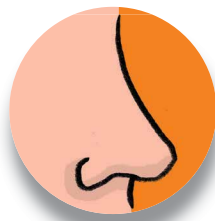
## PROEVEN



## VOELEN



## RUIKEN



Hallo!

't Is jouw kapoen ..... (naam kind) hier.  
In de klas mocht ik voelen en ruiken aan allerlei soorten groenten  
en fruit. We mochten ook verschillende dingen proeven. Voor elke  
smaak kreeg ik een stempel.

Met dit boekje vol leuke tips en opdrachten kunnen we thuis verder  
aan de slag om te leren proeven. Help je mij hierbij?

XXX, jouw Proefkampioen

## BAH, DAT LUST IK NIET!



Kinderen weten nog niet wat gezond of ongezond is. Ze weten wél wat ze lekker vinden. Dat kan verschillen van kind tot kind. Iets dat zoet smaakt lusten de meesten wel graag. Bittere of zure voeding (zoals witloof of een kiwi) gaat vaak wat moeilijker.

Ze kunnen dit wel leren eten en daar kan jij bij helpen. Met de tips en opdrachten in dit boekje kan je samen met je kind aan de slag!



Verbind de juiste smaken met de juiste voedingsmiddelen:



bitter



zuur



zout



zoet



Lust jij dit allemaal? Soms durf je iets dat je nog niet kent niet meteen in je mond stoppen. Voel er dan eerst eens aan met je vingers. Ruiken mag ook. Proef dan een klein stukje.




## **JIJ BENT HET GROTE VOORBEELD**



**Kinderen kijken naar jou op en doen je na.**

**Eet zelf je groenten met smaak op, laat merken dat je het lekker vindt. Probeer samen eens iets dat voor allebei nieuw is.**

 **Vraag aan mama, papa, oma of opa welke groente zij het liefst eten. Teken ze op het bord!**















Lievelingsgroente van .....

# REGELMAAT IS BELANGRIJK



Kinderen eten best op vaste tijdstippen en niet meer dan 6 keer op een dag. Ontbijt, middagen en avondeten zijn de belangrijkste maaltijden. Tussendoor iets eten mag, maar moet niet.

 Wanneer en wat heb jij vandaag gegeten en gedronken?

|               | Wat heb je gegeten?<br>Kleur het!   | Wat heb je gedronken?<br>Omcirkel het!  |
|---------------|---|---|
| Ontbijt       |    |    |
| Tussendoortje |    |    |
| Middagmaal    |    |    |
| Tussendoortje |   |   |
| Avondmaal     |  |  |
| Tussendoortje |  |  |

water    melk    chocolade melk    fruitsap    frisdrank

## HET KIND BEPAALT HOEVEEL HET EET



Kinderen voelen zelf goed aan wanneer ze genoeg hebben gegeten. Forceer hen dus niet om meer te eten.

Enkele tips:

- Vul het bord niet meteen tot de rand.
- Begin met een portie groenten zo groot als de vuist van je zoon of dochter.
- Laat je kinderen zelf opscheppen en help ze hierbij.

### Zo ziet het ideale bord eruit



de helft  
groenten

een kwart  
aardappelen  
of volle granen,  
bruine rijst,  
pasta, couscous...

een kwart vlees,  
vis, ei of een  
plantaardige  
eiwitbron zoals  
peulvruchten  
of tofu





## ETEN GEBEURT AAN TAFEL

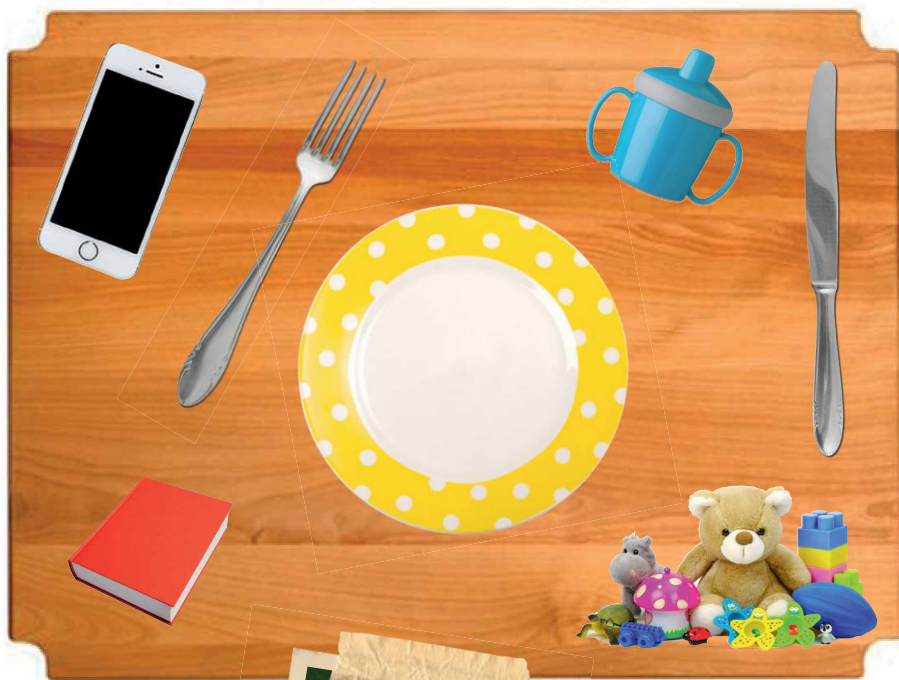


**Maak het gezellig.**

**Zorg dat er geen afleiding is: zet de tv uit.**










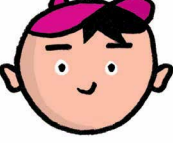
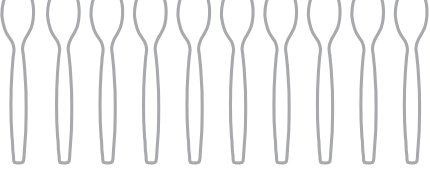
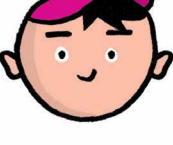
Welke voorwerpen horen niet thuis bij het eten?  
Zet er een kruis over!



# PROEFKAART voor



Knip uit de middenpagina's 5 soorten groenten en 5 soorten fruit die je (nog) niet kent of lust en plak ze op deze kaart. Kleur een lepel voor elke keer dat je ervan geproefd hebt.

| GROENTE | AANTAL PROEFPOGINGEN  | IK VIND DIT  |
|---------|---|--|
|         |    |    |
|         |    |    |
|         |   |   |
|         |  |  |
|         |  |  |



# Proefkampioen



**ajuin**



**paprika**



**groene boon**



**asperge**



**witloof**



**sla**



**wortel**



**prei**



**spruit**



**spinazie**



**erwt**



**selder**



**radijs**



**tomaat**



**bloemkool**



**aubergine**



**venkel**



**komkommer**



**courgette**



**champignon**



**rode kool**



**broccoli**



**pompoen**



**groene kool**





pruim



banaan



mango



braambes



pompelmoes



mandarijn



framboos



passievrucht



peer



kers



ananas



rode bes



kiwi



druif



blauwe bes



perzik



meloen



appel



citroen



limoen



sinaasappel



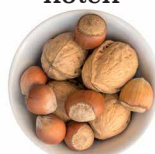
aardbei



nectarine

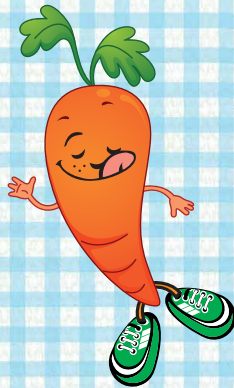


noten





**PROEFKAART**  
voor de  
*Proefkampioen*



# de PROEFKAMPIOEN

VIND JE DIT LEKKER, TEKEN HET MONDJE ZO:



VIND JE DIT NA 10 POGINGEN NOG ALTIJD  
NIET LEKKER, TEKEN HET MONDJE ZO:



| FRUIT | AANTAL PROEFPOGINGEN  | IK VIND DIT  |
|-------|---|--|
|       | Ten simple line drawings of spoons arranged in a single horizontal row. | A cartoon illustration of the girl's face with a pink headband, showing a neutral, slightly closed-mouth expression. |
|       | Ten simple line drawings of spoons arranged in a single horizontal row. | A cartoon illustration of the girl's face with a pink headband, showing a neutral, slightly closed-mouth expression. |
|       | Ten simple line drawings of spoons arranged in a single horizontal row. | A cartoon illustration of the girl's face with a pink headband, showing a neutral, slightly closed-mouth expression. |
|       | Ten simple line drawings of spoons arranged in a single horizontal row. | A cartoon illustration of the girl's face with a pink headband, showing a neutral, slightly closed-mouth expression. |
|       | Ten simple line drawings of spoons arranged in a single horizontal row. | A cartoon illustration of the girl's face with a pink headband, showing a neutral, slightly closed-mouth expression. |



## PROEVEN KAN JE LEREN



**Kinderen hebben tijd nodig om te wennen aan nieuwe smaken. Ze leren proeven zoals ze leren stappen of fietsen. Soms moeten kinderen iets wel 10 keer proeven voor ze het lusten!**

Hoe kan je ze hierbij helpen en wat doe je beter niet?



|   |   |
|---|---|
| Eén hapje proeven is genoeg.  | Dwingen om het bord leeg te eten.                                     |
| Regelmatig opnieuw laten proeven, bijvoorbeeld een paar dagen of weken later.                       | Iets anders klaarmaken dat het kind wel lust, bijvoorbeeld appelmoes. |
| Het proeven belonen met een complimentje, een sticker of samen iets leuks doen (bv. samen bewegen). | Proeven belonen met snoep of dessert.                                 |
| Zelf het goede voorbeeld geven.   | Het zelf ook niet eten.   |
| Rustig blijven.   | Boos worden.  |
| Na 20-30 minuten mag je kind van tafel.   | Je kind als straf aan tafel laten zitten.                             |





## **BELONEN MAG, MAAR LIEVER NIET MET SNOEP OF DESSERT**



Dan denkt je kind dat het eerst iets 'vies' moet eten om dan iets 'lekkers' te krijgen.

Beloon met een complimentje of doe samen iets leuks: een spelletje spelen, naar het speelplein gaan...



Heb je iets nieuws geproefd? Dan verdien jij deze supermooie medaille! Knip ze uit en maak er een mooi lint aan vast.



## SPELEN MET ETEN MAG

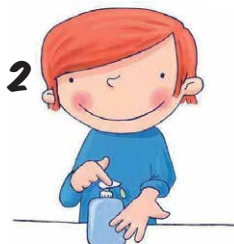
Laat kinderen eerst kijken, ruiken en voelen aan een nieuw voedingsmiddel. Dat kan de angst om te proeven wegnemen. Maak een leuk gezichtje op het bord of een torentje van puree. Eerst de handen wassen!



Handige Hans leert je kinderen hoe ze hun handen wassen



1 Handen nat maken



2 Inzeppen



3 Goed wrijven



4 Handen afspoelen



5 Handen afdrogen



6 En dan proeven!

## SAMEN IS ALTIJD LEUKER



**Kinderen leren door naar jou te kijken en door al spelend dingen te doen. Samen koken, mee boodschappen doen, noem maar op! Laat je kind eens zelf kiezen tussen twee soorten groenten. Eten we vanavond broccoli of spinazie?**



Waar help jij je mama, papa, oma of opa graag mee?  
Duid maar aan!

- Boodschappen doen
- In de groentetuin werken
- Groenten schillen of snijden
- Koken en bakken
- De tafel dekken en afruimen
- Afwassen





# LEKKER KNUTSELEN

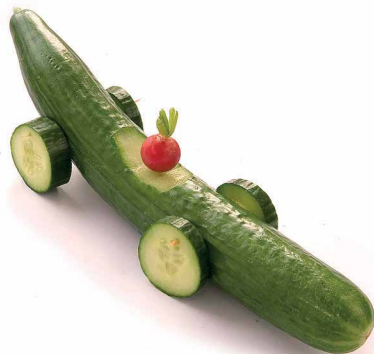
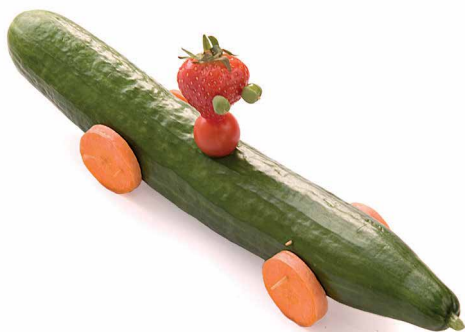
## KOMKOMMERWAGEN

### Dit heb je nodig:

Tandenstokers, komkommer, wortel, radijs, aardbei of kerstomaat

### Zo maak je het:

1. Spoel de groenten met water.
2. Maak met een lepel een kleine holte in de komkommer. Prik hierin de radijs met een tandenstoker. Van een aardbei, kerstomaat en erwtjes maak je ook een leuke bestuurder voor je wagen.
3. Doorprik de schijven komkommer of wortel en gebruik ze als wielen voor je wagen.
4. Smakelijk!



Meer inspiratie vind je op de Facebookpagina van Oog voor Lekkers, het Vlaamse schoolfruit-, groenten en melkproject



## IN ELK KIND ZIT EEN PROEFKAMPIOEN



Maak je geen zorgen als het proeven en aanvaarden van nieuwe smaken niet onmiddellijk lukt.

Volhouden en geduldig blijven is de boodschap. Sommige groenten en fruit zal je kind misschien nooit graag lusten, en dat is ook niet erg. Er zijn er meer dan genoeg om uit te kiezen en mee af te wisselen!

Onthoud de gouden regel:

**Jij bepaalt wat, waar en wanneer je kind eet,  
jouw kind bepaalt hoeveel het eet.**



Wil je meer weten? Surf dan naar [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be).



Deze Proefpas hoort bij het project De Proefkampioen. De Proefkampioen wordt aangeboden als begeleidend educatief materiaal bij de Europees-Vlaamse schoolregeling voor gezonde tussendoortjes op school Oog voor Lekkers.

[www.oogvoorlekkers.be](http://www.oogvoorlekkers.be)



Met steun van:



SCHOOLREGELING GEFINANCIERD  
MET EUROPESE MIDDELEN



Vlaamse  
overheid

VLAM.be



In samenwerking met:

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**logo** VL  
GEZONDHEID  
TROEF

  
NICE

Jaar van uitgave: 2022