



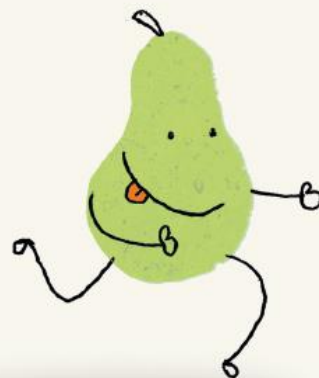
HET MAATJE VOOR KIDS EN
OUDERS BIJ EEN GEZONDE LEEFSTIJL

ERKEND DOOR



Het grote, gezonde
**Meer groente,
minder strijd-plan**

10 TIPS TOT MINDER STRIJD MET JE KIND OVER
HET ETEN VAN VOLDOENDE GROENTE
(EN ANDERE GEZONDE KEUZES)



Kijk voor meer informatie over FitGaaf! op fitgaaf.nl of
volg ons op social media via [@fitgaaf](https://twitter.com/fitgaaf)





Voorwoord

Hoi! Ik ben Tom Steffens, de trotse initiator van FitGaaf! Wij willen dagelijks gezond eten, drinken en bewegen een beetje leuker maken. Voor kinderen én ouders/verzorgers. Want als iets leuker is, gaat het vaak een stuk makkelijker. Bijna vanzelf. In ieder geval met minder strijd.

Als vader van twee...laten we zeggen gezellig drukke 😊 ... kinderen (Janne van 8 en Teun van 5 jaar), ken ik zelf die strijd maar al te goed.

"Ja maar...maar...alle kinderen uit mijn klas krijgen een koekje mee naar school"

"Dit vind ik vies"

"Waarom moet ik de groente opeten? Omdat ik er sterk van word? Waarom dan?"

Tegelijkertijd koester ik hun sterke, bijdehante karakters en hun nieuwsgierige, alles bevragende, onderzoekende houding.

Ik ben FitGaaf! ooit begonnen tijdens mijn studie Sport, Gezondheid & Management. Ik had in die tijd een superleuke bijbaan in een fitnessclub. Als fitnessinstructeur en personal trainer begeleidde ik daar volwassenen die vol goede moed aan een gezondere leefstijl wilden werken. Na een vaak voortvarende start, lukte het maar weinigen om structureel gezonder te leven. De ongezonde routines waren al te ver ingeslepen en daarom heel erg moeilijk om te zetten naar gezonde dagelijkse structuur. Dat zette mij op het pad om een nieuw concept voor kinderen te bedenken, gebaseerd op structuur, inzicht en bewustwording in gezond eten, drinken en bewegen.

Ondertussen studeerde ik door aan de Rijksuniversiteit Groningen, en heb ik een master in Strategy & Innovation gehaald. Daar leerde ik over de kracht van creativiteit en innovatie. En die kracht zet ik nu in om op een leuke, vernieuwende en positieve wijze te helpen bij het bereiken of vasthouden van gezonde dagelijkse structuur.

Een eerste stap in de missie om kinderen, de volwassenen van de toekomst, te helpen in ieder geval één worsteling bij opgroeien weg te nemen. Door te helpen gezond gedrag op jonge leeftijd in te slijten. Omdat opgroeien en opvoeden al genoeg strijd kent. Gezond eten drinken en bewegen hoeft dat niet te zijn.

Ik hoop dat je wat hebt aan dit gratis e-book!

Gezonde groet,

Tom Steffens // Initiator FitGaaf! // tomsteffens@fitgaaf.nl



Inhoud

1. Over 'grenzen' en ruimte

Tip #1. Hoe je er achter komt waar het gedrag van je kind vandaan komt

Tip #2. Hoe je voor een meer ontspannen aanpak kunt gaan

Tip #3. Hoe je meer bereikt met kleinere stapjes

2. De belevingswereld van een kind

Tip #4. Hoe je je in de smaakbelevingswereld van je kind kunt inleven

Tip #5. Hoe je het gezelliger maakt aan tafel

Tip #6. Hoe je je kind niet als een berg tegen groente op laat zien

3. Over belonen en straffen

Tip #7. Hoe je op een positieve manier als ouder toch je zin kunt krijgen

4. Groente eten leuk maken

Tip #8. Hoe groente eten opvallend onopvallend makkelijker wordt

Tip #9. Hoe je er steeds een beetje meer groente gegeten kan worden

Tip #10. Hoe je samen kunt lachen tijdens het groente eten

5. Bonustips: voor strijd over andere gezonde onderwerpen



Eerst even dít...

Voordat je verder leest, is het belangrijk om eerst even eerlijk een aantal verwachtingen af te stemmen. Kinderen opvoeden is allesbehalve makkelijk. Het vraagt veel van je energie, tijd en geduld. Misschien nog wel meer wanneer je een gezonde leefstijl een belangrijk onderdeel van je opvoeding wil laten zijn.

Dat betekent dat de meeste tips die we in dit e-book geven, ook tijd, geduld en energie vragen. Er zijn helaas geen wonder-oplossingen die een situatie van de ene op de andere dag magisch veranderen.

Daarnaast is ieder kind, iedere ouder en ieder gezin uniek. Gelukkig maar! Iedereen heeft zijn eigen krachten, talenten, maar ook valkuilen en uitdagingen. Ook als het gaat om gezonde leefstijl betekent: wat voor de één heel goed werkt, werkt voor een ander minder goed.

- 📖 Geboden tips vragen tijd, geduld en energie
- 📖 Er zijn geen wonder-oplossingen.
- 📖 Ieder kind/gezin is uniek: Wat voor de één werkt, werkt voor een ander niet of minder

Wat kun je wel verwachten?

Met dit 'meer groente, minder strijd-plan' willen we je in ieder geval laten zien wat je allemaal kunt proberen om de angel uit strijd over gezonde keuzes te halen. Zodat je op speelse en positieve manier kunt ontdekken wat er voor jou, je kind(eren) en je gezin wél werkt.

We vinden het trouwens sowieso superleuk om te horen wat er bij jullie dan precies werkt. Of juist niet. FitGaaf! is voor en door ouders. Wat is er leuker om van elkaars ervaringen te leren? Deel wat je wilt via onze social media kanalen (@fitgaaf). Of stuur een mailtje naar info@fitgaaf.nl.

Voor nu; klaar om op ontdekking te gaan? Top! Daar gaan we!

Veel plezier!





Lekker gezond



1. Over grenzen en ruimte

We beginnen deze 'fitgave' ontdekkingsreis bij de basis van opvoeden. Door het eerst even kort over opvoedstijlen te hebben.

In de psychologische wetenschap wordt onderscheid gemaakt in vier categorieën theoretische* opvoedstijlen¹:

1. **Autoritair**: als ouder duidelijk de 'baas' zijn. Kind luistert goed, maar deels door enige angst.
2. **Permissief**: zoveel mogelijk laten gaan. Kind leert niet echt om problemen op te lossen.
3. **Autoritatief**: Gebaseerd op gezag, maar het kind wel de ruimte geven om zelf met nieuw gedrag te experimenteren
4. **Verwaarlozen**: kind aan lot overlaten.

(*in praktijk zie je vaak een mix. Want weet je nog? Iedere ouder en kind zijn uniek)

Volgens de meeste wetenschappelijke onderzoeken biedt de autoritatieve opvoedstijl de beste basis. Hierin is er **veel 'steun'** voor het kind vanuit een 'gidsende' rol. Je legt als ouder/verzorger veel uit aan je kind of kinderen. En je vraagt regelmatig aan je kind hoe hij of zij de dingen ervaart. In die zin is er veel **'controle'**. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld de permissieve opvoedstijl waarin er weinig controle is en het kind zoveel mogelijk zijn of haar gang wordt laten gaan. Zie de figuur hieronder voor een overzicht van de verschillende opvoedstijlen op basis van mate van steun en mate van controle.

Herken jij je in één van deze stijlen?

		CONTROLE	
		VEEL	WEINIG
STEUN	VEEL	AUTORITATIEF	PERMISSIEF
	WEINIG	AUTORITAIR	VERWAARLOZEND

¹ Baumrind, D. (1971). Current Patterns of Parental Authority. Developmental Psychology Monograph 4(1).



Wanneer we dit koppelen aan een gezonde leefstijl; uit wetenschappelijk onderzoek komt ook naar voren dat de autoritatieve opvoedstijl het meest positieve effect op eetgedrag en gewicht kinderen heeft. (Rhee et al. 2006a²).

Het nadeel van de autoritatieve opvoedstijl? Ik verval een beetje in herhaling, maar het kost de meeste tijd, geduld en energie: je moet vaak dingen uitleggen en vragen hoe je kind iets heeft ervaren.

In de autoritatieve opvoedstijl is er trouwens ook ruimte voor tegengas vanuit het kind. Maar wel binnen duidelijke grenzen.

Over grenzen

Grenzen. Laten we het daar eens verder over hebben. Want het is een belangrijke term als het gaat om gezond opvoeden.

Eén van de belangrijkste tips die ik ga meegeven is het proberen je 'in te leven'. In je kind en zijn of haar belevingswereld. En wat geldt voor vrijwel elk kind? Ze zoeken grenzen op. Hoe ver kan ik gaan? Welk gedrag levert welke reactie bij papa of mama op?

Niet leuk voor jou als ouder. Maar het hoort erbij. Wat mij op een gegeven moment heeft geholpen, is dat je het niet persoonlijk moet opvatten. Je kind doet het niet om jou nou even lekker te pesten.

Grenzen opzoeken hoort bij de ontwikkeling van een kind. Wanneer je voor de autoritatieve opvoedstijl gaat, help je je kind die grenzen te ontdekken. Door die grenzen duidelijk te stellen. En ook uit te leggen waarom je die grens bepaald. Maar ook door niet meteen boos te worden wanneer er naar die grens wordt bewogen. Er mag tot bepaalde hoogte ontdekt en geëxperimenteerd worden.

Over strijd en verwachtingen

De volgende belangrijke term: verwachtingen.

Ik ben groot fan van de boekjes 'omdenken', van Berthold Gunster. Er is een speciale editie over opvoeden. Zie <https://www.omdenken.nl/opvoeding>.

Hoe ontstaat strijd met je kind? Wat is lastig gedrag?

Volgens Berthold Gunster gaat het in de kern over een mismatch tussen verwachtingen en behoeftes van je kind enerzijds en die van jou aan de andere kant.

Het lastige gedrag van je kind is eigenlijk een, vaak nogal onhandige, uiting van hun diepste verwachtingen, hun diepste behoeftes.

² Rhee et al. (2006) *Parenting Styles and Overweight Status in First Grade*, *Pediatrics* (2006) 117 (6): 2047–2054.





Omdenken gaat over meebewegen in plaats van strijden met de ander, in dit geval je kind. En dat begint bij het achterhalen van de verwachtingen en behoeftes achter het gedrag van je kind. Door deze te benoemen en te toetsen bij je kind. Bijvoorbeeld zo:

"Ik merk dat je hier heel boos over bent. Klopt het dat je iets anders had verwacht?"

Door mee te bewegen geef je je kind een gevoel van erkenning. In veel gevallen neemt dat al een deel van de weerstand bij je kind weg. En dat is dan ook meteen mijn eerste tip:

Tip #1. Probeer eerst te achterhalen waar het gedrag van je kind vandaan komt

In het volgende hoofdstuk gaan we trouwens dieper in op dat begrijpen van je kind en zijn/haar belevingswereld én smaakbeleving, specifiek als het gaat over het eten van groente.

Inclusief tips om lastige situaties om te denken.

Hoe hoog zijn je verwachtingen?

Maar eerst wil ik het nog even over verwachtingen hebben. Je kind heeft bepaalde verwachtingen, maar jij als ouder ook. Hoe hoog leg jij altijd de lat? Voor jezelf? En je kinderen?

Vaak zijn je verwachtingen hoog toch?

Wanneer je begint aan je voornemen om meer te gaan bewegen, verwacht je waarschijnlijk van jezelf dat je binnen een paar sessies toch minstens wel 10 kilometer kunt hardlopen. Zonder pijn aan de knieën. Of zonder buiten adem te raken.

En toen je op dit e-book stuitte, zag je waarschijnlijk al voor je dat je kinderen morgen lachend een heel bord groente opaten...

Maar hoe realistisch zijn die verwachtingen?

Bedenk je eens hoeveel je al niet 'moet' in onze Westerse maatschappij.

En bedenk je ook met hoeveel andere invloeden je kind op een dag wordt geconfronteerd. Van klasgenootjes, vriendjes, vriendinnetjes, meesters en juffen.

Voor mijzelf was dit op een gegeven moment ook een belangrijk besef.

Je kunt domweg niet alles beïnvloeden. En je kunt het nooit 100% perfect doen.

En wat je kind betreft: probeer ook op dit vlak te beseffen hoeveel prikkels, verleidingen, voorbeelden en inzichten er op een dag dat kleine koppie ingaan. Via tv, reclames en verpakkingen in supermarkten.

Hoe kun je binnen al die prikkels het overzicht houden en de 'goede' keuze maken?



Ik wil er maar mee zeggen. Wees niet te streng. Niet voor je zelf als opvoeder. Maar ook niet richting je kind. Wees realistisch en relativeer.

Het is niet realistisch om te verwachten dat je kind morgen meteen alle stronken broccoli van zijn bord eet.

Nog zo'n rake ontnuchterende opmerking die een moeder met oudere kinderen met me deelde: Eten, plassen en poepen en slapen kun je niet afdwingen. Dat doet een kind toch echt zelf. En dus:

Tip #2. Wees niet te streng. Niet voor jezelf en niet richting je kind.

Kleine stapjes

Er is nog iets met te hoge verwachtingen. Ze kunnen nogal demotiverend werken.

Dat is precies de kern van een ander zeer interessant boekje over het aanleren van nieuwe gewoontes: Micro-gewoontes van Stephen Guise (vertaling van de wereldwijde bestseller 'Mini Habits').³

Het gaat er eigenlijk om dat je, in plaats van hoge doelen, belachelijk kleine doelen stelt. Zo klein dat het niet kan mislukken. Door juist heel klein te beginnen, ben je minder afhankelijk van motivatie of wilskracht. En is het veel makkelijker om het elke dag te doen. Daarmee 'slijt' je een nieuwe gewoonte in. Want je hersenen leggen nieuwe verbindingen, die nieuwe paadjes vormen.

Wanneer deze verbindingen, deze paadjes van nieuwe gewoontes, in je hersenen zijn gelegd, kun je deze uiteindelijk veel makkelijker uitbouwen.

(Een beetje zoals de olifantenpaadjes die ontstaan bij fietspaden)

³ O.a. te koop via <https://www.deslegte.com/micro-gewoontes-2118919/>





Kleine doelen, kleine stapjes. Het blijkt voor de meeste mensen een veel effectievere aanpak dan het stellen van hoge doelen. Voor sommigen werken hoge doelen motiverend. Maar voor veel anderen brengen ze juist valkuilen met zich mee:

- Bij de start: het hoge doel is een imposante berg waar tegen op wordt gekeken. Dat werkt al meteen demotiverend.
- Tijdens: Nog maar net onderweg, lijkt de top van de berg misschien nog wel steiler. De kans op omdraaien, naar terugval in oude gewoontes, neemt toe.

Met andere woorden: het is beter om klein te beginnen.

Tip #3. Zet kleine stappen. Denk in micro-gewoontes.

Als het gaat om meer groente eten. Niet eisen dat je kind meteen een heel stuk groente, dat hij of zij nog nooit heeft geproefd, opeet. Maar bepalen dat alleen proeven die avond al genoeg is. Nog te hoog gegrepen? Alleen even met de tong aanraken kan al genoeg zijn.

Het bijstellen van verwachtingen en het zetten van kleine stapjes. Het past allemaal bij het begrijpen van je kind en diens belevingswereld. Daar gaan we in het volgende hoofdstuk dieper op in.





2. De belevings- en smaakwereld van je kind

Iets beter begrijpen wat de belevingswereld van je kind is, kan helpen om minder vaak in een strijd te belanden.

Toen onze Teun nog een dreumes was (een jaar of 1,5) zaten we zelf met onze handen in het haar. Omdat hij vooral met groente gooide in plaats van het te eten. Op onze eigen social media stelde ik daarom een vraag over dreumesen en groente eten. Daarop kwamen hele waardevolle reacties van andere ouders en professionals.

Zo leerde ik over de smaakbeleving van een kind. Wist je dat kinderen veel meer smaakpapillen hebben dan wij volwassenen? Smaakpapillen zijn zenuwuiteinden op de tong. Omdat ze er meer hebben dan wij, zijn kinderen dus gevoeliger voor smaken. Sommige smaken zijn daarmee te sterk.

Vooraf bij groente kan dat nog wel eens een ding zijn. Daar zitten vaak sterkere smaak in, bijvoorbeeld het bittere van broccoli. Waar het bij ons om een lekkere lichte bittere 'bite' gaat, komt het bij je kind even anders binnen.

(kijktip: Disney's 'Binnenstebuiten'. Waarin de walging van broccoli regelmatig supergrappig naar voren komt 🗣️ 🤢 🌈)

Het belangrijkste advies hier is wederom: heb geduld.

Een kind moet iets soms wel 10 tot 15 keer proeven om aan de smaak te wennen. Bied verschillende soorten groente vaker aan. En wees tevreden wanneer je kind het in ieder geval even proeft.

En wat wij ook regelmatig doen, is tijdens dezelfde maaltijd meerdere groente opties aanbieden. Dan kan je je kind zelf de keuze laten maken wat het wil proeven.

Dwing je kind in ieder geval niet om helemaal op te eten waarvan de smaak nogal heftig is. Zou jij ook niet relaxed vinden.

Marije Woertman van DeLeuksteLunch vulde aan: "kinderen zijn van baby af aan gericht op zoete smaken. Moedermelk is ook zoet bijvoorbeeld. Maar ga eten niet zoeter maken door appelmoes er door te mengen. Daarmee vlak je de echte smaak van de groente af. Beter is dan stukjes appel toevoegen, bijvoorbeeld aan rode kool."

Tip #4. Probeer je kind en zijn/haar smaakpapillen te begrijpen.





Omdenken

Ik gaf in het vorige hoofdstuk ook aan fan te zijn van de boekjes 'omdenken', vooral de speciale editie over opvoeden. In de kern gaat het daar over een mismatch tussen verwachtingen van behoeftes van je kind. Het gedrag van je kind is eigenlijk een onhandige uiting van hun diepste behoeftes.

Omdenken is een manier van denken om van een lastige situatie, juist een mogelijkheid te maken. Het begint met het proberen te begrijpen en accepteren van het gedrag van anderen, inclusief het "lastige gedrag". Sterker nog, je maakt er gebruik van.

Goed passend voorbeeld uit het boekje 'Omdenken in communicatie', is dat van een kind dat niet wil eten. Elke avond tijdens het avondeten weigert hij/zij om aan tafel te komen en mee te eten. In plaats van strijd te leveren, besluit de moeder om het te laten gaan. "Je hoeft er niet bij te komen zitten hoor. Maar wij gaan wel gezellig eten en kletsen." Dit gebeurde net zo lang tot het kind uit zichzelf vroeg of zij ook mee mocht eten en kletsen.

Elk kind wil er immers bij horen, gezien en gehoord worden.

Tip #5. Omdenken: benadruk samen gezellig aan tafel eten, in plaats van 'je bord moet leeg'

Een berg groente

Net als fruit bevatten groenten weinig calorieën en veel vezels. Hierdoor is groente goed voor een gezond gewicht en geeft het een verzadigd gevoel, waardoor men minder drang heeft naar ongezonde tussendoortjes. Voor grote mensen wordt door het Voedingscentrum aangeraden om elke dag 250 gram groente te eten. Voor kinderen ligt het wat lager en het is afhankelijk van hoe oud je bent. Voor kinderen van 4-9 jaar wordt 100-150 gram groente aangeraden en 150-200 gram voor kinderen van 9-12.

Dat is toch al snel twee handen vol, met een flinke bult.

Wanneer dat allemaal in 1x op je bord ligt, kan een kind daar bijna letterlijk als een berg tegen op zien.

Veel kinderen en volwassenen eten alle groente inderdaad 's avonds bij het avondeten. Maar dat hoeft niet per se. Je kunt overdag al beginnen.

Je kunt ook lekkere tomaatjes meegeven naar school, of een wortel! Je zult merken dat je kind dan ook minder zin krijgt in ongezonde tussendoortjes.





En wat ik vaak doe...alvast wat groente aanbieden terwijl ik aan het koken ben. De kinderen hebben dan vaak even een momentje schermtijd.

Wanneer ik dan paprika's of wortels in lange reepjes snijd, vinden ze het heerlijk om dat te snacken. Eventueel met een gezonde dip, bijvoorbeeld met yoghurt en een beetje peterselie of citroen. Smullen maar!

Hebben ze al meteen een portie groente binnen.

En misschien denk je nu: ja, maar eten voor de tv is toch niet goed? Dan eten ze toch niet met aandacht? Klopt. Maar dan verwijst ik je graag terug naar een eerder stukje over verwachtingen bijstellen. Het hoeft niet perfect...en 'pick your battles' 😊

Tip #6. Maak van groente geen berg om 's avonds tegen op te zien

Een antwoord op 'waarom'

Wat ook heel erg past bij kinderen is hun nieuwsgierigheid. Hoe vaak op een dag hoor jij de vraag 'waarom dan' van je kids? Ik van Janne en Teun waarschijnlijk zo'n 25 keer.

Ook als het om groente gaat. 'Waarom moet ik mijn groente eten? Ik: Omdat het goed en gezond voor je is...' Waarom dan? Omdat er vitamines en mineralen in zitten, waar je sterk van wordt...

Herkenbaar? In onze FitGaaf!-academy vind je verschillende filmpjes met uitleg op de meest voorkomende 'waarom'-vragen wanneer het gaat om gezonde onderwerpen. Die kun je gezellig samen met je kind bekijken!

[Hier vind je meer informatie over de FitGaaf!-academy.](#)





3. Over belonen en straffen

Kinderen onder de twaalf jaar leren meer van positieve bekrachtiging dan van het straffen van ongewenst gedrag⁴. Belonen kan een krachtige aanpak zijn om kinderen te motiveren gedrag te veranderen. Dat geldt ook bij dagelijks gezond eten, drinken, bewegen en slapen. Maar het is wel belangrijk dat dit belonen op een passende manier wordt toegepast.

Hier zijn een aantal aandachtspunten!

Beschrijf concreet welk gedrag je graag wil zien...

...in plaats van het ongewenste gedrag dat het kind op dit moment vertoont. Het is belangrijk dat een kind begrijpt wat er van hem/haar verwacht wordt. Duidelijkheid en begrijpen waarom het beter op een andere manier kan, is hierin een mooie eerste stap.

Stel niet teveel doelen tegelijk

Wanneer je te veel veranderingen in één keer vraagt, verliest iedereen het overzicht. Dit werkt demotiverend. Denk hierbij niet alleen aan wat het kind aankan, maar ook wat voor jezelf haalbaar is. Begin eens met 1 of 2 doelen, om het rustig op te starten.

Wijs het kind op positief gedrag

Wanneer een kind gewenst, positief gedrag vertoont en je hem/haar hier op wijst, wordt het beloonstelsel ook geactiveerd. Het brein brengt dit gedrag in verband met iets positiefs en is geneigd om dit sneller nog een keer te doen.

Beloon niet te groot

Het kind belonen is belangrijk, maar uiteindelijk willen we natuurlijk dat een kind uit zichzelf besluit om het gewenste gezonde gedrag te vertonen. De motivatie moet uit het kind zelf komen. Wanneer de beloning te groot is, bestaat de kans dat het kind zich alleen anders gedraagt voor de beloning. Probeer de beloning daarom klein te houden.

Stickers als passende 'kleine' beloning

Bij FitGaaf! hebben we voor het onderwerp 'belonen' speciaal de gezonde stickerposter ontwikkeld. Kind (én ouder) mogen hierop drie weken lang stickers plakken voor

⁴ Duijvenvoorde, van, A. C., Zanoli, K., Rombouts, S. A., Raijmakers, M. E., & Crone, E. A. (2008). Evaluating the negative or valuing the positive? Neural Mechanisms supporting feedback- based learning across development. *The Journal of Neuroscience*, 9495-9503





uitgevoerde gezonde acties. Denk aan voldoende slaap, ontbijten, voldoende fruit en groente eten, water drinken en voldoende bewegen.

Stickers als vorm van beloning voor gewenst gedrag komen in verschillende wetenschappelijke studies voor, ook specifiek op het thema gezond eten. Zo is het effectief gebleken om tastbare beloning in de vorm van stickers te gebruiken om kinderen iets nieuws te laten proeven⁵ Uit recenter onderzoek is gebleken dat bij de groep kinderen dat stickers kreeg voor het maken van de gezonde keuzes, de kans op het maken van de gezonde keuze het hoogste was⁶.

We laten zelf ook regelmatig onderzoek uitvoeren naar het onderwerp belonen. Uit een onderzoek dat is uitgevoerd door studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie van de Hanze Hogeschool Groningen bleek bijvoorbeeld:

“Gecombineerd met de Fit-check na elke week en het af en toe geven van complimentjes vormen de FitGaaf!-stickers een manier van positieve bekrachtiging die niet te uitbundig is, maar het kind wel leert wat gezond en minder gezond gedrag is. Zo is er een verkleinde kans op over-rechtvaardiging en een grotere kans dat het kind (intrinsiek) gemotiveerd blijft.”

Er zijn ook tegenstanders van belonen bij het aanleren van gedrag. Het zou te veel gaan om de beloning in plaats van de winst van het aan te leren gedrag. Ook wij geloven in intrinsieke motivatie. Maar zien stickers als klein duwtje in de rug (een klein beetje extrinsieke motivatie) om tot die intrinsieke motivatie te komen.

Kies voor 'sociaal' belonen.

Ten slotte nog een tip over de soort beloning. Wist jij dat ‘sociale beloners’ vaak beter werken dan ‘materiële beloners’? Denk hierbij bijvoorbeeld aan een halfuurtje mogen voetballen met papa in plaats van het mogen uitzoeken van een stripboek.

Om een gezonde levensstijl op lange termijn vast te laten houden, is uiteindelijk een motivatie vanuit een kind zelf nodig.

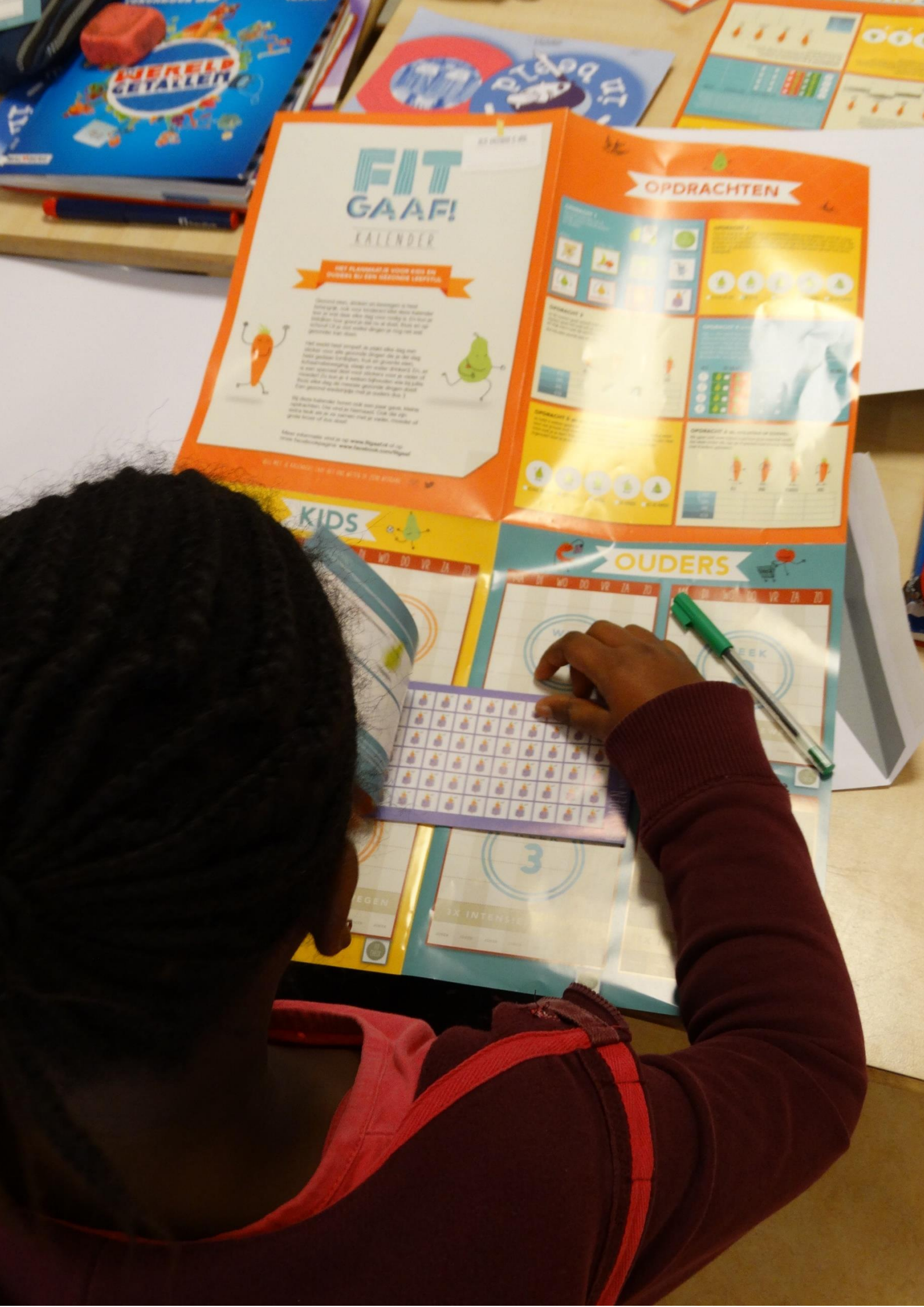
Met de FitGaaf!-stickerposter kun je ook uitstekend sociale week-beloningen afspreken met je kind. Benieuwd naar de FitGaaf!-stickerposter? Jullie krijgen deze meegestuurd wanneer je je aanmeldt voor de FitGaaf!-academy. [Hier vind je meer informatie.](#)

Tip #7. Probeer eens om gezond gedrag te belonen (in plaats van het straffen van ongezond gedrag)

⁵ (Cooke, Chambers, Anez, & Wardle, 2011).

⁶ (Samek, 2016).





4. Groente eten leuk en aantrekkelijk maken.

Zo! Tot nu toe zijn we best diep gegaan. In onderwerpen als opvoedstijlen, grenzen en ruimte, belonen en straffen. Het is tijd voor wat praktische tips om groente eten gewoon extra leuk en aantrekkelijk te maken. Want als iets leuk is, gaat het vaak een stuk makkelijker. Soms haast vanzelf...

Tip #8. Verwerk groente op een onopvallende manier

Mijn moeder maakte vroeger vaak spaghetti en zorgde dat hier voor iedereen genoeg groente voor de dag in zat. Ik had niet eens door dat ik groente at en spaghetti was mijn lievelingseten. Dit kun je natuurlijk ook met andere gerechten doen. Maak bijvoorbeeld een lekker tomatensoepje! Of een omelet!

Of maak een lekkere smoothie met groente!

Smoothies zijn lekker en ook nog eens makkelijk. Je kunt ze maken in allerlei soorten en maten en het is ook handig als je restjes over hebt..

Toch zijn er een aantal dingen belangrijk bij smoothies. Daarom hebben we ook een speciale [blogpost over smoothies](#) gemaakt.

Tip #9. Vul je maaltijden aan met groente

Groente op je brood

Wist jij dat je met groente je broodje heel makkelijk nog lekkerder kunt maken? Met zelfgemaakte hummus bijvoorbeeld. Of met paprika of komkommer. Dan ziet je brood er ook nog eens vrolijker uit. Je kunt eindeloos variëren met leuke vormpjes en ideeën.

Natuurlijk zijn er ook dagen waarop je wat minder gezond eet. Zo nu en dan een pizza is helemaal niet erg. Maar ook ongezond eten kun je prima met groente combineren. Wat dacht je van paprika, tomaten of champignons op je pizza? Of een lekkere salade als bijgerechtje?





Tip #10. Verzin gave groenteverhalen

Voor de laatste tip, ga ik weer even terug naar toen Teun ongeveer 2 jaar oud was. Hij gooide toen dus vooral met zijn groente. Het belandde overal...behalve in zijn mond en maag zeg maar. 🤔😄

Naast de eerdere genoemde tips, was er nog iets wat heel goed werkte. Namelijk onze fantasie gebruiken en Teun grappige, leuke verhalen vertellen over de groentes.

Zo sloeg het verhaal van de 'broccolikapper' erg goed aan. Die kwam uit het superleuke boek 'Keet Smakelijk' (*nog steeds te bestellen via <https://www.keetsmakelijk.nl/shop/>*).

Het gaat ongeveer zo (maar geef er vooral je eigen draai aan):

"Oei joei joei Teun [*maar gebruik vooral de naam van je eigen kind 😊*] Deze broccolistronkjes moeten nodig naar de kapper. De bovenkant van de stonkjes zijn natuurlijk het haar. Maar oh jee...we kunnen geen schaar vinden.

Dan moeten jouw tandjes maar de schaar zijn Teun!"

Hoe flauw dit misschien ook klinkt, het werkte als een tierelier. Teun zette vrolijk zijn tanden in de haren van de broccoli's.

En vandaag de dag is broccoli één van zijn favoriete groente.

Een andere hit was de groente-ballenbak. (Met credits voor mijn partner en moeder van Teun en Janne):

Waar in de groentes via Teun zijn mond de glijbaan naar de supergave ballenbak nemen.

Door elk stuk groente te voorzien van een gek stemmetje ("*Teun, ik wil ook in de ballenbak!!!*") gleden er steeds meer groentes via Teun zijn mond naar de vriendjes in de ballenbak.

Misschien moet je even over een mentale drempel om dit ook te doen, maar het werkte bij ons perfect. Maak er een feestje van aan tafel. Meer plezier, minder strijd!





5. Bonustips voor andere gezonde strijd-tonelen

Water drinken

Een simpele, leuke en lekkere manier om genoeg water te drinken op een dag, is het maken van fruitwater. Het ziet er aantrekkelijk uit en geeft water net even een twist. Zet bijvoorbeeld een mooie karaf met kraantje goed in het zicht en je zult zien dat je kinderen uit zichzelf voor het water gaan in plaats van frisdrank of een ander drankje met veel suiker. Helemaal wanneer je het fruitwater samen hebt gemaakt. Zelf heb ik twee favorieten. De ene met limoen, sinaasappel en munt. Mijn andere favoriet is water met blauwe bessen en steranijs. [Je kunt ze hier bekijken.](#)

Op tijd uit bed komen

In het boekje 'Omdenken in communicatie', wordt letterlijk het voorbeeld genoemd van een kind dat 's ochtend niet uit bed wil komen. Het kind ligt nog heerlijk warm in bed en maakt zich niet druk, maar moeder staat elke dag 5 minuten bibberend van de kou naast zijn bed totdat hij eindelijk opstaat. Daarmee is het uiteindelijk elke ochtend stressen om op tijd op school te zijn. Laat staan om eerst goed te ontbijten. De omdenk-manier in dit geval? Moeder kruipt op een gegeven moment gewoon bij hem in bed. Hij schrikt hier zo van, dat hij meteen opstaat.

Buiten spelen

Soms hebben je kinderen even een zetje nodig om buiten te spelen. Maar tegelijkertijd hebben ze ook niet veel nodig. Wat het bij ons supergoed doet: springtouwen. En stoepkrijt. Niet duur en ze kunnen er uren zoet mee zijn. Met stoepkrijt kunnen ze bijvoorbeeld een eigen parcours voor de fiets, step of benenwagen maken op straat. En touwtjespringen is natuurlijk een klassieker. Misschien kun je nog even in je geheugen graven voor wat leuke inspring-liedjes 😊





Alle tips nog een keer op een rij

- #1. Probeer eerst te achterhalen waar het gedrag van je kind vandaan komt
- #2. Wees niet te streng. Niet voor jezelf en niet richting je kind.
- #3. Zet kleine stapjes. Denk in micro-gewoontes
- #4. Probeer je kind en zijn/haar smaakpapillen te begrijpen.
- #5. Omdenken: benadruk samen gezellig aan tafel eten i.p.v 'je bord moet leeg'
- #6. Maak van groente geen berg om tegen op te zien
- #7: Denk na over bewust belonen van gezond gedrag (in plaats van het straffen van ongezond gedrag)
- #8. Verwerk groente op een onopvallende manier
- #9. Vul je maaltijden aan met groente
- #10. Verzin gave groenteverhalen





Zin in meer tips en tools?

Zoals:

- 📖 Gezonde recepten die je gezellig samen kunt maken
- 📖 De FitGaaf!-challenge inclusief afspraken-kleurplaat: waarin jullie een week actief aan de slag gaan met gezond eten, drinken en bewegen
- 📖 Gave gezonde tools: zoals de FitGaaf!-stickerposter en FitGaaf!-app met gezonde mini-games
- 📖 Nog veel meer video's, tips, handvatten en inspiratie.

Alles voor gezond opvoeden met meer plezier en minder strijd!

Check alle tips en tools

En we vinden het ook superleuk wanneer je ons volgt op social media!





BLIJ MET FITGAAF OF TROTS OP JE RESULTATEN!? LAAT HET ONS WETEN OF ZIEN!

#FITGAAF



© FitGaaf!

Teksten en samenstelling: Tom Steffens

Alle rechten voorbehouden.

Dit e-book is met zorg tot stand gekomen. FitGaaf! aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade, op enigerlei wijze verband houdend met, dan wel veroorzaakt door de uitvoering van de aanbevolen werkzaamheden in dit handboek. FitGaaf! is ook nimmer aansprakelijk wanneer aanbevolen dagelijkse hoeveelheid of inspanningsduur, zoals die in dit document zijn benoemd of zoals waar naar wordt verwezen, wordt overschreden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van FitGaaf!.

FitGaaf! heeft zijn uiterste best gedaan om ervoor te zorgen dat vermelding van bronnen, waar in dit handboek naar wordt verwezen, volledig en juist is. Wanneer desondanks informatie wordt genoemd waarvan u (mede)rechthebbende bent en voor het gebruik waarvan u niet als bron of rechthebbende wordt genoemd, ofwel voor het gebruik waarvan u geen toestemming hebt verleend, kunt u contact opnemen met ons: info@fitgaaf.nl