

PROEF KALENDER

Eten is een vaardigheid die geleerd moet worden (net als fietsen en lezen). Dat kost tijd en geduld. Het proeven van nieuwe smaken en structuren is best wel spannend, zeker voor sommige kindjes! Houd het eetmoment daarom vooral gezellig en laat je kind op eigen initiatief nieuw eten ontdekken - deze kalender helpt je kind daarbij*.

Kies samen welk eten je kind wil leren eten en zet elke keer een kruisje na het proefmoment. Het idee is dat eten soms vaker geproefd moet worden om lekker (of acceptabel) gevonden te worden. Dat betekent echter niet dat je kind na 10 keer proeven het eten gegarandeerd lekker vindt, en dat is ook niet het doel! Het gaat erom de nieuwsgierigheid te prikkelen en de drempel te verlagen om te proeven.



COACHJOSINE

*Deze kalender is een aanvulling op mijn gids "Eten zonder Strijd".

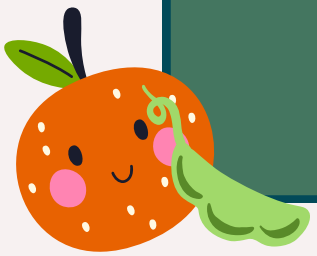
Copyright © Josine van der Knoop, 2026. Alle rechten voorbehouden.



Bespreek het nieuwe eten samen: hoe ziet het eruit? Slijmerig of knapperig? Waar lijkt het op? Hoe zou het smaken? Is het zoals je verwacht had? Wat zou het lekkerder kunnen maken?

Als je kind het 10 keer *geproefd heeft, evalueer dan wat je kind ervan vindt: is het lekker, of gaat het voorlopig op de 'lust ik (nog) niet' lijst.
Wees niet bang: dat betekent niet dat je kind het nooit lekker zal vinden. Smaakpapillen blijven zich ontwikkelen, dus de kans is groot dat het later wél lekker gevonden wordt (en hey, wij lusten ook niet alles, toch?).

Vertrouw op het proces en ga samen op proefavontuur!



COACHJOSINE

*Met proeven bedoel ik: kijken, aanraken, ruiken, likken, kauwen en doorslikken, alle stapjes dragen bij aan de acceptatie van nieuw voedsel. Dwing je kind nooit om te proeven, het is aan jouw kind om te bepalen óf en wát het eet (in lijn met Ellyn Satter's 'Verdeling van Verantwoordelijkheid bij Eten'.)



Dit lust ik allemaal al:

Dit lust ik nog niet:



COACHJOSINE

*Maak samen met je kind een 'Dit-lust-ik-al'-lijstje van dingen die je kind al lekker vindt en heeft leren eten.

Proef Kalender

Teken of schrijf hier wat je wilt leren eten

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Lekker!	Best oké	Bah
_____													
_____													
_____													
_____													
_____													
_____													

Mag op de 'lust ik (nog) niet lijst

HOERA! JE HEBT HET GEDAAN!

Aan sommige smaken moet je even wennen - dat is heel normaal! Bekijk, ruik, lik, proef, kauw en slik - alles telt om tot de 10 keer 'proeven' te komen. Wedden dat je het daarna best oké vindt? En zo niet..... dan mag het op de 'lust ik (nog) niet' lijst. Maar alléén dan :-)!

COACHJOSINE

Wat zal ik deze week eens gaan proeven?

VOEDING INSPIRATIE



GROENTEN

- andijvie
- asperges
- biet
- bloemkool
- boerenkool
- broccoli
- champignons
- courgette
- erwten
- komkommer
- mais
- paprika
- pompoen
- prei
- raap
- selderij
- sla
- sperziebonen
- spinazie
- tomaat
- wortel
- zoete aardappel

_____
_____
_____



FRUIT

- aardbei
- abrikoos
- ananas
- avocado
- banaan
- blauwe bes
- braam
- citroen
- dadel
- framboos
- granaatappel
- kers
- kiwi
- kokosnoot
- mandarijn
- mango
- meloen
- nectarine
- papaja
- peer
- perzik
- pruim
- sinaasappel
- watermeloen

_____
_____
_____

PROTEÏNE

- bruine bonen
- garnalen
- gehakt
- hummus
- kip
- kikkererwten
- linzen
- pinda
- tofu
- tonijn
- witvis
- ei
- kalkoen
- varkensvlees

ZUIVEL

- kwark
- melk
- mozarella
- ricotta
- yoghurt
- (oude) kaas
- vla



KOOLHYDRATEN

- aardappel
- couscous
- risotto
- pasta
- polenta
- quinoa
- rijst
- brood



OVERIG

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

COACHJOSINE