

## 7. Smakelijke eters

**Eigenaar:** Stichting Voedingscentrum Nederland

**Doelgroep:** Ouders met kinderen in de leeftijd van 0 t/m 4 jaar

**Onderwerpen SLO-themalijn voeding:** 1 voeding en groei  
3 voeding en lichaamsgewicht  
8 eetgewoonte  
9 voedsel kopen  
13 culturele aspecten van eten

### Doel

- Kennis van de ouders over een gezond eetpatroon vergroten.
- Ouders bewust maken het belang van smaakontwikkeling en de eigen voorbeeldfunctie voor het ontwikkelen van een gezond eetpatroon van hun kind.
- Opvoedcompetenties en eigen effectiviteit van de ouders versterken om smaakontwikkeling te stimuleren en daarmee een gezond eetpatroon te realiseren.

**Soort activiteit:** Workshop met smaakproeven

**Periode:** n.v.t.

**Locatie:** n.v.t

### Omschrijving

In de workshop Smakelijke eters staat de smaakontwikkeling bij kinderen van het eerste hapje tot vier jaar centraal. Smaakontwikkeling is belangrijk om gevarieerd te leren eten en vormt daarmee de basis van een gezond voedingspatroon.

Deze korte, praktische workshop is bedoeld voor ouders als een aanvulling op de reguliere contactmomenten van ouders met het Centrum voor Jeugd en Gezin. Daarnaast kan deze workshop worden ingezet bij kinderdagverblijven, peuterspeelzalen, voorscholen en in buurthuizen of bibliotheken.

Aan de hand van verschillende smaakproeven ervaren ouders hoe zij zelf proeven, hoe zij zelf reageren op de smaak van voedsel en waarom. Het doel is ouders bewust te maken van wat er allemaal bij smaak komt kijken en hen handvatten te geven om binnen de opvoeding de smaakontwikkeling te stimuleren en daarmee een gezond eetpatroon optimaal te realiseren.

<u>Specifieke kenmerken</u>	<u>niet van toepassing</u>	<u>voldoende</u>	<u>goed</u>
Waardeontwikkeling			x
Keuzes maken			x
Betrokkenheid			x
Handelingsperspectief			x
Ervaring			x

Heb je interesse om het product over te nemen? Het pakket Smakelijke eters is te bestellen in de webshop van het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)). Voor vragen neem je contact op via [professionals@voedingscentrum.nl](mailto:professionals@voedingscentrum.nl).