



nijntje eet de regenboog

De nijntje methode zelf gebruiken

De nijntje methode kan je gebruiken om je kind nieuwe soorten groente en fruit te leren eten.

Je kunt beginnen met het voorlezen van het nijntje verhaal aan je kind. In dit verhaal, links op de poster, moedigt nijntje aan om 'alle kleuren van de regenboog' te eten aan groente en fruit.

Hierna kun je iedere keer dat je kind een bepaalde kleur groente of fruit eet tijdens de avondmaaltijd of als tussendoortje, hem/haar de sticker in de bijbehorende kleur geven: groen voor een stronkje broccoli, oranje voor een sinaasappel. Deze kunnen op de nijntje poster geplakt worden.

Op deze manier eet je kind alle kleuren van de regenboog, net zoals nijntje!

Tip

Je kunt de nijntje methode zowel bij tussendoortjes als bij hoofdmaaltijden toepassen.

Heb geduld

Het kan wel 10 tot 15 keer proeven kosten voordat een kind gewend is aan een nieuwe smaak.

Niet lekker? Probeer het later nog eens!

Blijf positief

Vermijd straffen of dwingen, houd de sfeer positief.

Ook alleen voelen of met het eten spelen is een goed begin naar het leren eten van iets nieuws.

Geef het goede voorbeeld

'Doe wat ik doe' werkt beter dan 'doe wat ik zeg'.

Maak gezond eten leuk

Zorg dat je kind plezier beleeft aan het eetmoment. Je kunt samen koken of er een spelletje van maken.

Zorg voor variatie

Maak het eten eens op een andere manier klaar. En probeer te variëren in de soorten fruit en groente die je aanbiedt.



Kijk voor meer tips op
www.voedingscentrum.nl

www.nijntje.nl    
Illustraties Dick Bruna © copyright Mercis bv, 1953 - 2022