





## Hap voor hap leren lusten-plan

Kies samen met het kind uit wat het kind wil gaan leren eten.

Ga hier mee oefenen op een vast tijdstip buiten de maaltijden om, houdt leer –en eetmomenten gescheiden.

Hap	
 <b>1</b>	Leg een heel klein stukje/flintertje van het eten op een schoteltje of lepeltje met een servetje ernaast.
 <b>2</b>	Je pakt het stukje eten en houdt dit 5 tellen tegen je mond. Smeer het daarna af op het servetje.
 <b>3</b>	Je legt het stukje eten op je tong. Veeg het daarna af aan het servet.
 <b>4</b>	Je legt het stukje eten op je tong. Doe je lippen op elkaar en tel tot 5. Smeer het daarna af aan het servetje.
 <b>5</b>	Je stopt het stukje eten in je mond en doet je lippen op elkaar. Kauw een paar keer en spuug het uit op het servetje.
 <b>6</b>	Je stopt het stukje eten 5 tellen in je mond. Kauw een paar keer en slik het eten weg met een slokje water.

- Herhaal ieder stap tot het kind aan de volgende stap toe is, sommige stappen kunnen sneller, andere stappen duren langer. Sommige stappen kunnen overgeslagen worden, bekijk per kind wat haalbaar is. Weet dat dit oefenen veel geduld vergt en dat het weken kan duren voordat er resultaat is.
- Probeer het kind te motiveren en beloon het kind voor zijn inzet of poging om iets te proeven.
- Dwing het kind nooit! Dit werkt averechts.
- Wees wel duidelijk en consequent.