



Vlaanderen
is kansrijk opgroeien



Samen eten

Kinderopvang Special



Opgroeien

opgroeien.be

INHOUD

Kinderopvang special - Samen eten	3
Doel van deze special	3
1. Eten in de eerste 1000 dagen	3
2. Gepast reageren tijdens eetmomenten	4
3. Gezonde voeding	5
Borstvoeding ondersteuning in de kinderopvang	5
Vaste voeding	5
Opleiding Gezonde Kinderopvang - Gezond Leven	5
Hormoonverstoorders	5
4. Inspiratie voor de kinderopvang	6
5. Meer weten?	6
6. Vragen?	7

KINDEROPVANG SPECIAL - SAMEN ETEN

September 2026

Doel van deze special

Eetmomenten zijn een belangrijk onderdeel van de dag in de kinderopvang. Het zijn momenten om samen te ontdekken, te proeven en te genieten. Soms brengen ze ook vragen of uitdagingen mee. Hoeveel eet een kind het best? Wat als een kind niet wil eten? En hoe zorg je voor rustige en aangename eetmomenten?

In deze special vind je filmpjes, artikels en materialen. Zo krijg je inspiratie om verder te bouwen aan **gezellige eetmomenten** in de kinderopvang.

1. Eten in de eerste 1000 dagen

In dit filmpje delen ouders en experts hun ervaringen over eten met jonge kinderen. Herkenbaar en ondersteunend voor iedereen die met jonge kinderen werkt.

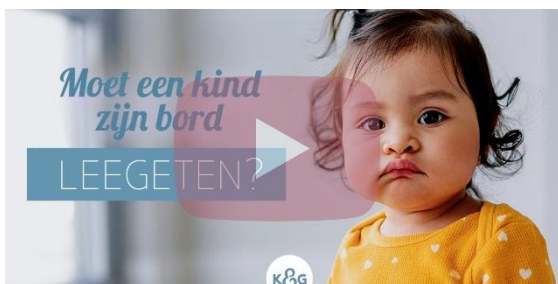


“Een eetmoment is zoveel meer dan alleen maar de tijd waarin je iets van energie in je lijf steekt of aan je kind geeft. Het is echt sociaal, interactie, gezelligheid. Waarom gaan we zo graag op restaurant? Of als we feesten, gaan we ook samen eten. Het is iets dat je graag doet met mensen die je graag ziet.” - Binu Singh

2. Gepast reageren tijdens eetmomenten

Eetmomenten met baby's en peuters verlopen niet altijd vanzelf. Kinderen kunnen twijfelen, eten weigeren of hun eigen voorkeuren duidelijk laten merken. Dat hoort bij hun ontwikkeling.

In deze korte filmpjes ontdek je hoe je kan omgaan met [typisch eetgedrag](#) van jonge kinderen én hoe je daar als begeleider gepast op kan reageren. Ideaal om samen te bekijken als vertrekpunt voor een gesprek in je team.



3. Gezonde voeding

Borstvoeding ondersteuning in de kinderopvang

Steeds meer kinderopvanginitiatieven ondersteunen borstvoeding op een kwaliteitsvolle manier. En dat merken we: ouders die zich gesteund voelen, zetten hun borstvoedingstraject vaker langer voort. Dat levert belangrijke gezondheidsvoordelen op voor moeder en kind. Toch blijft het ondersteunen van borstvoeding soms een zoektocht. Door verwachtingen te bespreken en grenzen duidelijk te maken, ontdekken jullie samen wat werkt voor het kind, de ouders én de kinderopvang.

- Op [Opgroeien.be](https://opgroeien.be) vind je gratis materialen die helpen om de kennis hierover te versterken.
- [Beluister de Kolfcast](#) voor een antwoord op veelvoorkomende vragen over borstvoeding in de opvang

Vaste voeding

De wijzer 'Aan tafel' helpt je op weg met de start van vaste voeding. Je vindt er inspiratie om kinderen stap voor stap kennis te laten maken met een gevarieerd voedingsaanbod, met respect voor het eigen tempo van elk kind. De leeftijd van het kind staat niet centraal, maar wel wat het kan en waar het klaar voor is. De wijzer toont verschillende manieren om fruit en groenten aan te bieden en geeft inspiratie voor een gevarieerd bord dat aansluit bij de ontwikkeling van jonge kinderen.

Bestel de wijzer gratis: [Aan tafel! Een wijzer over gezond eten | Vlaanderen.be](#)

Opleiding Gezonde Kinderopvang - Gezond Leven

Gezonde voeding, voldoende beweging en minder stilzitten zijn belangrijk voor de ontwikkeling van jonge kinderen. Maar wat zijn gezonde tussendoortjes en dranken? Hoe stel je een evenwichtige maaltijd samen? En hoe stimuleer je baby's en peuters om voldoende te bewegen?

Om de opvang hierin te ondersteunen, ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven [het project 'Gezonde kinderopvang'](#).

Wil je meer ondersteuning? Schrijf je dan in voor de [vorming 'Gezonde voeding in de kinderopvang' of de vorming 'Meer bewegen en minder stilzitten in de kinderopvang'](#).

Hormoonverstoorders

Niet alleen wat kinderen eten is belangrijk, ook de materialen die met voeding in contact komen verdienen aandacht. Sommige plastics, zoals plastic borden, bekertjes of bewaardozen, kunnen stoffen bevatten die een invloed hebben op de gezondheid.

De [campagne van de FOD Volksgezondheid](#) over hormoonverstoorders moedigt aan om waar mogelijk bewuste keuzes te maken. Dat betekent niet dat je alles in één keer moet veranderen, maar dat je stap voor stap kijkt welke alternatieven mogelijk zijn. Kleine aanpassingen, zoals glas, inox of keramiek bij warme voeding en dranken, kunnen al een verschil maken.

Tegelijk is het niet realistisch om plastic volledig te vermijden in de kinderopvang. In de praktijk komt voeding soms via een traiteur of leverancier en wordt ze opgewarmd in verpakkingen die je niet zelf kiest. Het gaat dus niet om perfectie, maar om haalbare keuzes waar je wél impact hebt.

Meer info:

- www.hormoonverstoorders.be
- [Hormoonverstoorders | Departement Zorg](#)

4. Inspiratie voor de kinderopvang

Eten in de kinderopvang is meer dan een maaltijd. Het is een moment van samenzijn, ontdekken en leren. Door rust en voorspelbaarheid te bieden, kinderen actief te betrekken en zonder druk te begeleiden, maak je van elk eetmoment een gezellige ervaring met veel ruimte voor interactie en ontwikkeling.

Bekijk hoe peuters in De ontdekplek eten en drinken.



Je vindt inspiratie in:

- [Artikel “Aan Tafel!” - Kindertijd](#)
- [Artikel “Moeilijke eters bestaan niet” - Kindertijd](#)
- [Module Blink - Gezellige eetmomenten](#)

5. Meer weten?

Alle info voor ouders, die ook voor jou belangrijk is, vind je op de [website van Kind en Gezin](#).

Alles wat je als medewerker in de kinderopvang extra moet weten vind je op de [website van Opgroeien](#).

6. Vragen?

Voor ondersteuning kan je terecht bij [Mentes](#) (specifieke doelgroep) of bij de pools gezinsopvang (aangesloten onthaalouders). Ouders kunnen met vragen over eten altijd terecht bij de Kind en Gezin-Lijn of bij hun Kind en Gezin-team.