

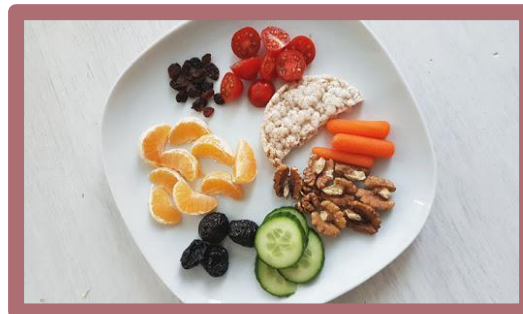
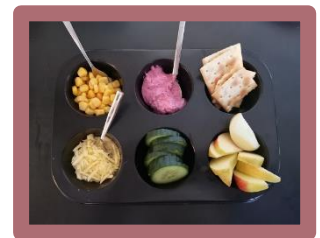
Monkey platter



Vanaf 1 jaar

Soms adviseer ik om eens te werken met een monkeyplatter als jouw kleintje een moeilijke eter is. Een monkeplatter is een superleuke manier om eten aan te bieden. Stiekem krijgen ze heel wat vitamines, vezels en voedingsstoffen binnen 😊. Daar houden we van! Want goed eten doet goed slapen en goed slapen doet weer goed eten...

Een monkeyplatter is niks anders dan een muffin tray (of een bord met vakjes, of verschillende bakjes) gevuld met kleine en gezonde hapjes:



Nog wat andere tips:

- Maak van het eten een feestje en geen strijd! Het slapen vraagt energie genoeg van jullie en jullie kleintje.
- Picknick eens in het midden van de kamer op een kleedje of buiten.
- Geniet zelf ook mee van de monkeyplatter, zien eten doet eten.
- Monkeyplatters zijn ook ideaal als er visite is en bij grotere broers en zussen! Iedereen eet gezellig mee!
- Maak het groot en kondig al eerder aan dat je een monkeyplatter gaat maken.

- Laat je kind meehelpen met het klaarmaken van de monkeyplatter. Je eigen “geslachte” paprika is altijd lekkerder dan die van papa of mama 😊
- Vermoeide kinderen zijn vaak slecht eters... zoek dus de juiste momenten uit. Eten is echt een activiteit voor oververmoeide kinderen door al die prikkels. Dat kan je beter doen als ze lekker wakker en alert zijn en niet op het einde van de dag.
- Heb je een peuter? Leg gezonde dingen voor het grijpen! Bijvoorbeeld banaantjes in de fruitmand die ze altijd mogen pakken... of een bakje met paprika en komkommer in de koelkast. Laat die drang naar zelfstandigheid helpen. 😊

Slaapcoach Anneke

Niets uit dit document mag worden verspreid of gedeeld zonder toestemming. Alle genoemde adviezen zijn zorgvuldig samengesteld, het uitvoeren ervan is echter je eigen aansprakelijkheid. Medisch advies wordt niet gegeven noch vervangen met dit document, bezoek altijd een arts als de onrust blijft.