

1

# Chris Muller / Artikel Eten

*Jouw naam*.....

Mijn gedachten terwijl ik dit artikel lees:

Hoe werd er thuis vroeger met eten omgegaan?

## 1. Paniek

Merk je dat jij, omdat je kind zo kieskeurig is, steeds meer stress ervaart en minder ontspannen bent? En merk je dat het dan steeds moeilijker wordt om creatieve oplossingen te vinden voor de situatie?

2

# Chris Muller / Artikel Eten

Merk je dat je kinderen zo meer stress ervaren rondom het eten?

## 2. Hapjes

Merk je dat je in een machtsstrijd terecht komt, wanneer je kind het hapje niet neemt? En merk je dat machtelozer kunt voelen?

Merk je ook dat het eten voor je kind een 'moetje' wordt in plaats van een plezierige aangelegenheid?

3

Chris Muller / Artikel Eten

### 3. Toetjes

Merk je dat deze methode stress oplevert voor jou?

Merk je dat deze methode stress oplevert voor je kind?

Hoe zou het zijn om te stoppen met het toetje te gebruiken als beloning voor een leeg bordje?

*Hoera!*

Je hebt het worksheet afgerond! Ik ben benieuwd hoe het voor je was. Als je interesse hebt in de workshop Eten Met Plezier, stuur me dan een mail op [info@chrismuller.nl](mailto:info@chrismuller.nl) of kijk op de website [www.chrismuller.nl/eten](http://www.chrismuller.nl/eten). Wil je graag meer persoonlijke begeleiding, boek dan een gratis consult van 15 minuten om te zien of je met mij wilt werken. Kijk op [www.chrismuller.nl/gratisconsult](http://www.chrismuller.nl/gratisconsult) lieve groet!