



Tussendoortjes

Geef je kind niet vaker dan 4 keer eten of drinken tussen de maaltijden (ontbijt, lunch en avondeten) door. Dat voorkomt tandbederf en helpt om op het juiste gewicht te blijven. Groente en fruit zijn altijd goede keuzes, maar iets kleins te snoepen kan af en toe ook. Wanneer je op vaste momenten wat tussendoor geeft leert je kind om niet de hele dag door te eten en te drinken. Geef bijvoorbeeld één keer iets tussen het ontbijt en de lunch (zoals groente en fruit) en één keer iets kleins te snoepen tussen de lunch en het avondmaal.

Top voor tussendoor: groente en fruit

Fruit en snackgroenten zijn de beste keuze voor tussendoor. Denk bijvoorbeeld aan appel, peer, kiwi, meloen, aardbei, druif en mandarijn. Handige groenten zijn worteltjes, schijfjes komkommer, reepjes paprika of snoeptomaatjes.

Zorg ervoor dat gezond eten in huis beschikbaar is en dat het makkelijk te eten is. Als je kind makkelijk toegang heeft tot gezonde producten, eet hij er ook eerder van. Zet bijvoorbeeld stukjes gesneden groente en fruit neer, die makkelijk te pakken zijn uit een bakje.



Snoep: houd het klein



Als je kind gewoon gezond eet, kan af en toe snoepen best. Het is daarbij goed als je zelf ontspannen met snoep omgaat. Roep niet voortdurend dat snoep en snacks zo slecht zijn, maar laat gewoon zien dat je er niet te vaak en niet te veel van neemt.

Kies bewust, geef iets kleins en geef je kind niet te veel in één keer. Geef bijvoorbeeld een lange vinger of een paar dropjes. Bedenk dat iets te snoepen of te drinken al snel te groot is. Zo bevat een groot glas frisdrank (250 ml) al 103 calorieën (kcal) en een snoepreep al gauw 220 kcal.

Dit artikel is opgesteld door de GGD Brabant-Zuidoost. Mocht u nog vragen hebben neem dan contact op met: Karin Spijkers: 088 – 00 31 474 of k.spijkers@ggdbzo.nl