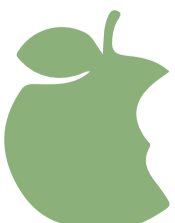
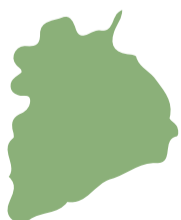
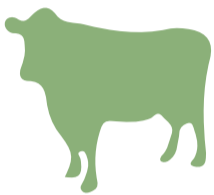


wist je dat...?!



De ouders bepalen wat en wanneer een kind eet, een kind bepaald zelf hoeveel!

Je kunt water leuker maken met eventueel een schijfje sinaasappel of ander fruit

Een kind in de leeftijd van 1 – 4 jaar heeft ongeveer 1 liter drinken nodig (de melkproducten tellen hierbij ook mee).

Gezond eten, voldoende beweging en genoeg slaap zijn de basis voor een gezond gewicht en lichaam.

De schijf van vijf helpt je bij het samenstellen van een gezonde maaltijd.

Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste (dieet) margarine eten. In (dieet)margarine zitten vooral goede vetten die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben. Vanaf 4 jaar krijgen kinderen halvarine. Halvarine bevat minder vet en vooral minder verzadigd vet dan margarine.

Moedermelk de eerste 6 maanden voldoende voedingsstoffen levert voor je baby.

Een kind beter niet voor de televisie kan eten. Het kind heeft dan geen grens en eet door terwijl het eigenlijk genoeg heeft.

Een baby dat overgewicht heeft bij 6 maanden op latere leeftijd ook kans heeft op overgewicht.

Jongen kinderen (1-3) hebben geen ruimte voor extra's zoals snoep, koek, snacks en frisdrank. Een kind heeft deze extra's niet nodig om aan voldoende energie en voedingsstoffen te komen.

Fruit, groente, volkoren knäckebröd of volkoren crackers zijn de beste keuze om tussendoor aan te bieden.

Gezonde voeding voor je kind

Meer weten? Ga dan naar www.voedingscentrum.nl of vraag het aan een van onze medewerkers

