

8 tips voor thuis

Onze ambitie is om een duurzame bijdrage te leveren aan een gezond eetpatroon van kinderen. Om deze reden werken wij ook graag samen met ouders aan de gezondheid van kinderen! Wij hebben een aantal voedingsweetjes opgesteld, waar ouders zeker profijt van kunnen hebben.

1 Eet met plezier!

Creëer een **positieve eetomgeving voor uw kind**. Laat kinderen meehelpen bij het bereiden van maaltijden en moedig gezellige gezinsmaaltijden aan. Dit bevordert niet alleen gezond eten, maar ook sociale interactie. Het betrekken van kinderen bij het koken kan helpen gezonde eetgewoonten te ontwikkelen bij kinderen.

2 Noten als snack

Noten zoals amandelen en walnoten zijn **rijk aan gezonde vetten** en kunnen een uitstekende snack zijn voor kinderen in plaats van koekjes of andere zoetigheden.

3 Af en toe vis

Kies af en toe voor vis! Vis, met name vette vis zoals zalm, is rijk aan omega-3 vetzuren **die essentieel zijn voor de ontwikkeling van de hersenen** bij kinderen.

4 Waterpret

Het is belangrijk dat kinderen **voldoende water drinken** in plaats van bijvoorbeeld suikerhoudende dranken. Hoe kun je kinderen meer water laten drinken? Maak het drinken van water bijvoorbeeld leuker door leuke kleuren of vormen flesjes te gebruiken.

5 Regenboog op het bord

Gezonde groente en fruit hebben heel veel verschillende kleuren! Moedig kinderen aan om een verscheidenheid aan gekleurde groenten en fruit te eten. **Elke kleur heeft zijn eigen unieke voedingsstoffen die bijdragen aan een gezonde groei en ontwikkeling.**

6 Supergranen

Quinoa en haver zijn uitstekende bronnen van **complexe koolhydraten en vezels**. Ze zorgen voor stabiele energie en een gezonde spijsvertering. Quinoa en haver kunnen bijvoorbeeld in de yoghurt gegeten worden tijdens het ontbijt!

7 Kies volkoren

Vervang geraffineerde granen door volkoren varianten. Producten als volkoren brood, volkoren pasta en zilvervliesrijst **bevatten veel meer vezels en gezonde voedingsstoffen.**

8 Bron van calcium

Het is ontzettend belangrijk dat kinderen voldoende calcium binnenkrijgen. **Lust uw kind geen melk?** Goede vervangers zijn bijvoorbeeld sesamzaadjes, amandelen, boerenkool en tofu.

Klik [hier](#) voor de gezonde recepten-pagina van Kokkerelli of scan de QR-code!



TIP! Print deze pagina en hang hem thuis in de keuken op