

Gezonde voeding



Tips rond gezonde opvoeding

Ouders hebben een voorbeeldrol

- Zien eten, doet eten = eet daarom samen aan tafel
- Zet de TV uit en praat met je kind(eren) over de voorbije dag

Stel een vaste dagstructuur op

- Maak een vaste dagstructuur met 3 maaltijden en 2 tussendoortjes
- Probeer buiten deze momenten niet te eten, enkel water te drinken
- Sta samen met je partner achter dezelfde dagstructuur

Bereid de kinderen voor op het eetmoment

- Kondig het eetmoment 5 minuten op voorhand aan
- Laat de kinderen helpen de tafel te dekken
- Kinderen kunnen max. 20 tot 30 minuten aan tafel blijven zitten

Ouders bepalen wat er gegeten wordt

- De ouders bepalen wat en wanneer er gegeten wordt
- De kinderen bepalen hoeveel er gegeten wordt
- Bij baby's ligt dit anders

Wanneer een kind niet wil eten?

- Ruim na 30 minuten af wanneer het kind weigert te eten
- Geef geen tussendoortjes
- Je kind krijgt pas opnieuw iets bij de volgende maaltijd

Tips rond gezonde voeding

Begin de dag met een gezond ontbijt

- Beperk de hoeveelheid suiker
- Eet veel volkoren / vezelrijke producten = bevatten meervoudige koolhydraten die ons lang energie geven
- Door een gezond en stevig ontbijt kunnen kinderen zich goed concentreren op school

Een warme maaltijd bestaat uit:

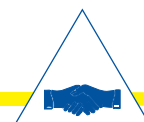
- Voor de helft uit groenten, een kwart uit vleesproducten, een kwart uit graanproducten

Bewegen is belangrijk

- Volwassenen moeten minstens 30 min. per dag bewegen
- Kinderen en jongeren 60 min. per dag
- Het is belangrijk dat een kind ook buiten de schooluren beweegt

Solidariteit voor het Gezin | Opvoedingsondersteuning HOPON

☎ 02 421 79 91 | ✉ hopon@svhg.be | 🔍 www.solidariteit.be/opvoedingsondersteuning



Nourriture saine

.....



Quelques conseils pour **une éducation** saine

- Il est important que toute la famille mange la même chose et qu'elle mange ensemble. Les parents donnent l'exemple. Faites-en des moments agréables ou vous pouvez parler avec vos enfants des événements de la journée.
- Faites une structure de journée fixe avec trois repas et deux collations.
- Les enfants peuvent rester à table pendant 20 à 30 minutes au maximum. Annoncez le moment de manger en avance.
- Quand votre enfant ne veut pas manger, ne le forcez pas. Expliquez lui qu'il aura à manger au prochain repas. Ne donnez pas de collations dans cette situation.
- Les parents choisissent le moment de manger et la nourriture. L'enfant décide combien il mange.

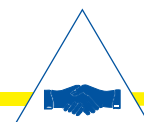
Quelques conseils pour **une alimentation** saine

- Commencez la journée avec un petit déjeuner sain et fort. Cela vous donne l'énergie nécessaire pour le matin et pour savoir se concentrer (à l'école). Les aliments complets aux fibres nous prevoyent de l'énergie à passer le matin sans faim.
- Le dîner est idéalement composé ede 50% de légumes, 25% de viande et 25% de produits du groupe des grains (ex. pâtes, riz,...)
- Un adulte a besoin de 30 minutes d'exercice par jour, la jeunesse de 60 minutes. Il est important que l'enfant bouge aussi à la maison et non seulement à l'école.

Solidariteit voor het Gezin | Opvoedingsondersteuning HOPON

☎ 02 421 79 91 | ✉ hopon@svhg.be | 🔍 www.solidariteit.be/opvoedingsondersteuning

gezins- en bejaardenzorg | thuisverpleging | kindercare | woonzorg | huishoudhulp | vrijwilligerswerk



Solidariteit voor het Gezin