



SNACKS EN TUSSENDOORTJES  
BEPERKEN

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

## WAAROM

Chips, snoep en koekjes bevatten veel suikers en vetten. Deze stoffen zijn niet gezond. Ze zorgen voor minder eetlust tijdens de drie hoofdmaaltijden en kunnen leiden tot overgewicht en gaatjes in het gebit.

## HOE

- Ook koekjes met het opschrift 'speciaal voor kinderen' bevatten veel ongezonde zoetstoffen en vetten. Kinderkoeken zijn bovendien vaak per twee of drie stuks verpakt, terwijl één koekje al genoeg is voor een kind. Geef dus liever een los koekje in plaats van alle koekjes uit de verpakking.
- Geef je kind drie hoofdmaaltijden per dag en nul tot vier keer iets tussendoor. Kies zo veel mogelijk voor gezonde tussendoortjes, zoals fruit, een rijstwafel, tomaatjes of stukjes komkommer. Kijk voor de aanbevolen hoeveelheden die uw kind per dag nodig heeft op [www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-niet-teveel-en-beweeg/hoe-eet-ik-niet-te-veel](http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-niet-teveel-en-beweeg/hoe-eet-ik-niet-te-veel) en vul het geslacht en de leeftijd van je kind in.
- Hanteer een vast moment in de week waarop je kind iets extra's mag, zoals een bakje chips. Hierdoor went hij/zij aan regelmaat.

