



HET GOEDE VOORBEELD GEVEN

11 adviezen voor een gezonde opvoeding

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

WAAROM

Je kind leert door jou na te doen. Geef daarom altijd zelf het goede voorbeeld.

HOE

- Laat zien dat je zelf gezond eet, voldoende water drinkt en veel beweegt. Als je kind merkt dat gezond eten lekker is en dat bewegen leuk is, zal hij/zij dit eerder volgen.
- Eet samen aan tafel met je kind.
- Eet zelf ook 3 gezonde maaltijden per dag (ontbijt, lunch en avondmaaltijd).
- Eet zelf ook gevarieerd.
- Drink in het bijzijn van je kind suikervrije of minder zoete drankjes, zoals water, thee zonder suiker of limonadesiroop aangelengd met veel water.
- Probeer zelf ook zoveel mogelijk te lopen of fietsen, bijvoorbeeld naar school of naar de supermarkt en laat de auto vaker staan als dat kan.

