

## **Advies over tussendoortjes en traktaties**

### **Gezond eten en drinken op het kindercentrum**

**Veel kinderen hebben tegenwoordig overgewicht.**

**Overgewicht wordt onder andere veroorzaakt door verkeerde eetgewoonten en te weinig beweging.**

**Regels en afspraken over gezond eten en drinken op het kindercentrum**

**kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan de preventie van overgewicht.**

### ***Tussendoortje***

- Kinderen in de leeftijd tot 1 jaar krijgen geen tussendoortje naast de groente- en fruithap
- Kinderen vanaf de leeftijd van 1 jaar eten gezonde tussendoortjes: géén zoete koek en snoep, wél fruit, groenten, rijstwafel, volkoren ontbijtkoek, soepstengel of yoghurt
- Kinderen drinken halfvolle melk, karnemelk, water, thee of (puur/ongezoet) vruchtensap, géén melkdrankjes

### ***Lunch***

Vanaf 8 maanden kunnen kinderen beginnen met brood eten als lunch.

- Een gezonde lunch bestaat uit volkoren of bruin brood en ter afwisseling een krentenbol, ontbijtkoek, crackers of beschuit, met groente of fruit als aanvulling.
- Drinken: halfvolle melk, karnemelk, (puur/ongezoet) vruchtensap, water of thee (zonder suiker). Geef aan peuters en kleuters niet meer dan 300 ml melkproducten en aan kinderen van 4 tot 12 jaar niet meer dan 300-600 ml melkproducten per dag.
- Broodbeleg: besmeer het brood dun met halvarine of margarine. Kies tot het eerste levensjaar voor smeerbaar beleg. Vanaf 1 jaar: vleeswaren zoals kip/kalkoen, ham, rookvlees, 20+/30+ kaas, sandwich- of groentespread, jam, vruchtenhagel, appelstroop, gestampte muisjes.

Dun beleggen is belangrijk, maak dubbele boterhammen met enkel beleg.

### ***Traktaties***

Een traktatie is een extraatje, houd het klein en maak er geen hele maaltijd van

- Zoete traktaties bevatten vaak minder calorieën uit vetten dan hartige traktaties
- Geen eetbare traktaties bij kinderen onder 1 jaar
- Oudere kinderen trakteren op 'verstandig' snoep: ingepakte mandarijn of trosje druiven, versierde soepstengel of rijstwafel, mini krentenbol, doosje rozijntjes of ontbijtkoek, bekertje popcorn. Als alternatief een klein stukje speelgoed (ballon, stoepkrijt)

Moment van trakteren: bij voorkeur vlak voor of in plaats van het tussendoortje (niet in plaats van fruit) of geef de traktatie mee naar huis.

Het team geeft zelf het goede voorbeeld door voor een gezonde traktatie te kiezen.