

## Het gezonde voorbeeld

Onze medewerkers vinden het belangrijk om te laten zien dat gezond eten lekker en leuk is. Als gezonde producten een vaste prik zijn, kiezen kinderen namelijk makkelijker een appel, een stukje komkommer of een volkoren boterham in plaats van een koekje of snoepje. We willen je kind leren dat gezond eten en genieten samen gaan.

Hoe doen we dat?

### 4 voorbeelden

We geven enkele voorbeelden hoe wij het gezonde voorbeeld geven. Wil jij ook gezonde voorbeeld tips? Ga naar [www.voedingscentrum.nl/hetgezondevoorbeeld](http://www.voedingscentrum.nl/hetgezondevoorbeeld)

1. **Gezond eten:** We eten gevarieerd en niet te veel. Elke dag staat er volkorenbrood en groente en/of fruit op het menu.
2. **Tussendoor:** Tussendoor kiezen we vaak voor fruit en groente. We laten zien dat we dit met smaak eten. We nemen zo vaak mogelijk hetzelfde als je kind.
3. **Drinken:** Van je kind kunnen we niet verwachten dat hij of zij water drinkt als wij aan het sap of frisdrank zitten. We drinken daarom water, thee of koffie met weinig of geen suiker.
4. **Gezellig aan tafel:** De momenten samen aan tafel zijn belangrijk voor het eetgedrag van je kind. We zorgen daarom voor gezelschap en een positieve sfeer. Doordat wij genieten hopen we je kind te leren dat eten leuk is.

Bron: Voedingscentrum