



**GEZOND
TUSSEND'OOREN**

DOE JE ZO!



Als jonge ouder heb je een druk leven, dat snappen we. Gelukkig is goede voorbereiding het halve werk. En daar helpen we graag mee!

**SCHRIJF ÓÓK GEZONDE
TUSSENDOORTJES OP JE
BOODSCHAPPENLIJSTJES**



**GEZOND
TUSSEND'OOREN**





**Gezonde
tussendoortjes
zijn goed voor
het opgroeien
van je kleintje.**

Je kindje verbruikt veel energie op een dag. Tussendoortjes zijn dus geen extraatjes, maar belangrijke momentjes om de energie van je kleintje aan te vullen.

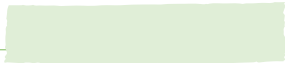
- ✓ **PORTIES**
- ✓ **VARIATIE**
- ✓ **BOODSCHAPPEN**





WIST JE DAT

Je sneller gezondere
tussendoortjes pakt
wanneer ze op
ooghoogte liggen
in de (koel)kast?



Maar wat zijn
gezonde tussendoortjes?
En hoe zorg je voor
een goede balans?

Duik in de wereld
van de gezonde hapjes!
Zo kan jouw kind naar
hartelust ontdekken,
spelen en ontwikkelen.





OOK LEKKER! YOGHURT MET

ROZIJNEN

HANDIG
WEETJE!



Van rozijntjes is
1 pakje of 1 handje
voldoende voor een
tussendoor-moment!

WISSEL DIE 'GOEIE OUWE'
ROZIJTJES OOK AF MET
ANDERE GEDROOGDE
VRUCHTEN ZOALS:

- ✓ PRUIMEN
- ✓ ABRIKOZEN
- ✓ DADELS
- ✓ VIJGEN



TIP:

GEEF GROENTE OF
FRUIT IN STUKJES.
DOOR TE KAUWEN
KRIJGT JE KLEINTJE
SNELLER EEN 'VOL' EN
VOLDAAN GEVOEL!

VOORBEREID- DE-WEEK-IN- CHALLENGE

SCHRIJF MINIMAAL
5 TUSSENDOORTJES
OP JE LIJSTJE ;)



SOEP- STENGEL

Lekker én makkelijk!
Soepstengels zijn echte
tussendoor-toppertjes!



APPEL MET KANEEL

Maak 'saai' fruit aantrek-
kelijk door ze in een leuke
vorm te leggen of geef er
een smakelijke twist aan.
Bijvoorbeeld appel met een
snufje kaneel. Mmmmm!



GEZOND TUSSEND'OOREN



PROBEER!
VERS OF
GEGRILD



GEZOND TUSSEND'OOREN CHALLENGE

Zoek samen met je kind een bijzondere fruit- of groentesoort uit. Probeer eens een **VIJG** heerlijk sappig en zoet. Hoppla! Weer een gezond tussendoortje erbij.



BARSTENSVOL MET

- ✓ VEZELS
- ✓ MINERALEN
- ✓ VITAMINE A EN B





OF MET
GEITENKAAS
OP EEN
VOLKOREN
CRACKER



Ga ook eens op
ontdekkingstocht
naar fruit met een
gekke kleur of een
bijzondere naam.

BIJVOORBEELD
DRAKENFRUIT
OF RAMBOETAN



GEZOND
TUSSEND'OOREN



FRUIT



+

YOGHURT



+

GRANEN

+

**MUESLI
OF**

BRAMEN

+

BESCHUIT

KIWI

OF

BANAAN



NAAR HARTELUST COMBINEREN

Zorg dat je altijd yoghurt en granen zoals beschuit of muesli in huis hebt. Zo heb je een smakelijke basis voor veel gezonde en tussendoor-varianten!

KIES VOOR

**MUESLI MET MINDER SUIKER
EN ZONDER TOEGEVOEGD ZOUT**

**MAGERE OF HALFVOLLE
MELK EN YOGHURT**

**GEZOND
TUSSEND'OOREN**



GEZONDE CHIPPIES

Samen bakken,
het is een feestje
voor je kind en
ontdek samen
nieuwe smaken.

WIN-WIN!

Fruit- en groente-
chippies kan je
maken van:

PEER

WORTEL

BANAAN

RODE
BIET

APPEL

MANGO

MELOEN

BOEREN-
KOOL

Zoek online naar
receptjes voor fruit-
of groentechippies en
smullen maar!



**LEKKER
KNABBELEN!**



WORTEL

Varieer
in vorm
of geef met
een gezonde
humus-dip!

**BLOKJE
KAAS**



Kies voor
10+, 20+ of 30+
kaas. Deze bevatten
minder vet.

**GEZOND
TUSSEND'OOREN**



VRAAGJE!

Zouden
rode en paarse
wortels anders
smaken dan
die oranje
knakkers?



Drinkmomentjes tussen ontbijt, lunch en avondeten zijn ook tussendoortjes.

In totaal heeft je kleintje **4** genoeg aan tussendoortjes op een dag.



TUSSENDORSTLESSERS

WIST JE DAT

Chocomel, appelsap en sinaasappelsap al gauw net zoveel suikerklontjes bevatten als een blikje cola?

De beste keuzes zijn water, groene en zwarte thee.

ZWARTE EN GROENE THEE

MUESLIREEP

ONTBIJTKOEK

CRACKER

ROGGEBROOD

MINI KRENTENBOL

MINI MUESLIBOL



DIT IS EEN UITGAVE VAN:

IN SAMENWERKING MET:

ELBURG

Stichting WIEL

www.wiel.nl/jogg

ERMELO

Interactie Sportbedrijf Ermelo

www.interactie-ermelo.nl

HARDERWIJK

GA! Harderwijk

www.gaharderwijk.nl

HATTEM

JOGG Hattem

www.buurtsportcoachhattem.nl/jogg

NUNSPEET

Nunspeet Beweegt

www.nunspeetbeweegt.nl

OLDEBROEK

Goed Bezig Oldebroek

www.goedbezigoldebroek.nl

PUTTEN

Jong Putten

www.jongputten.nl

