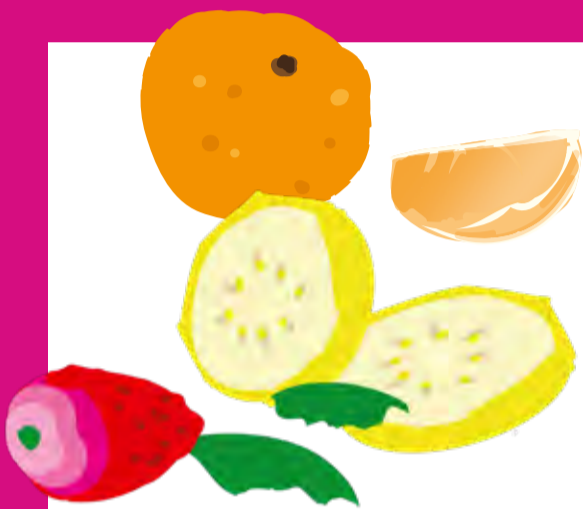


# Lekker en gezond eten en drinken maakt je fit!



Eet meer  
stuks fruit



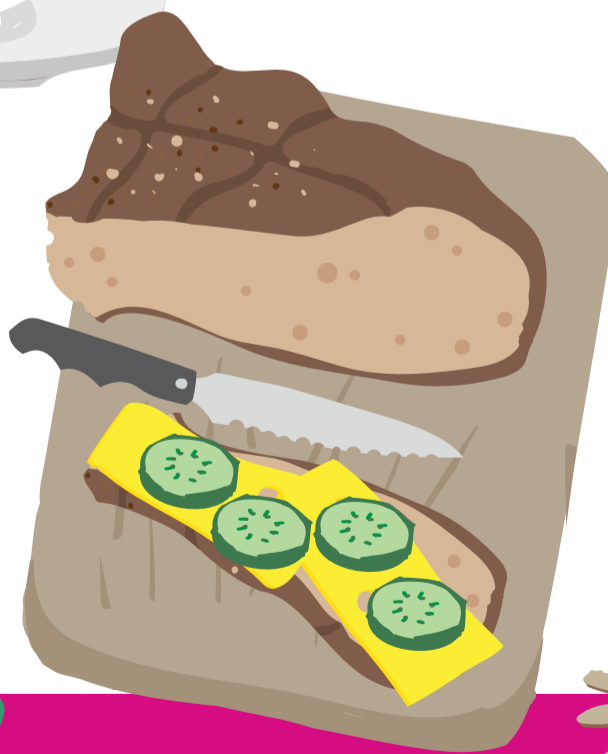
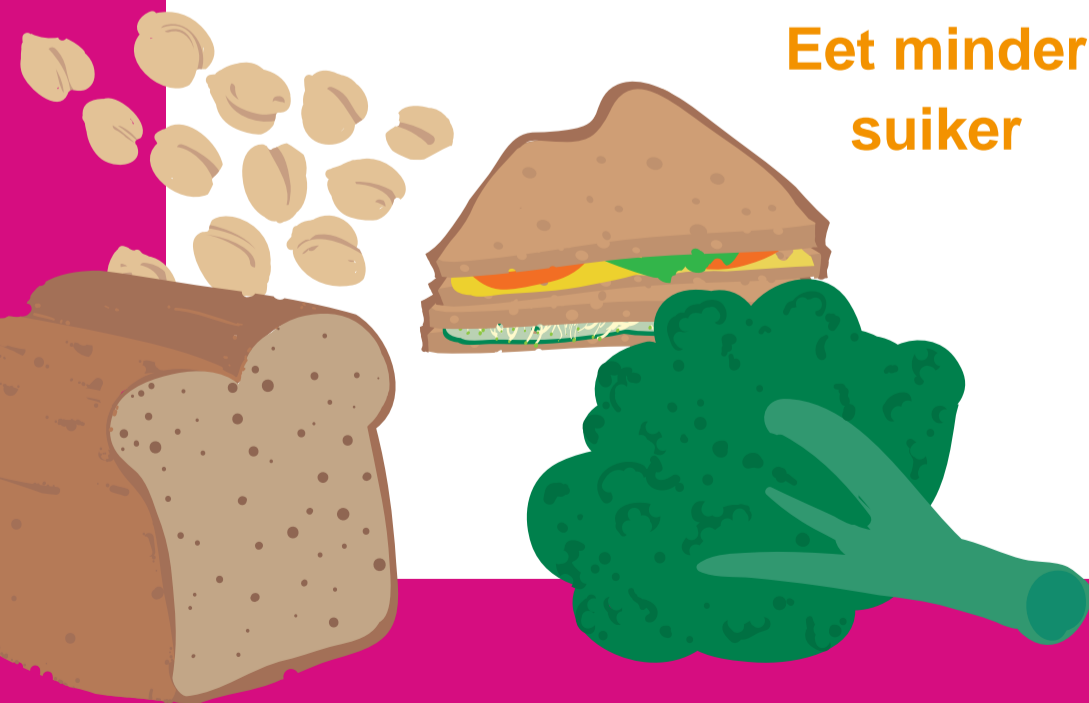
Eet meer  
groente



Drink  
water



Eet minder  
suiker



Eet meer  
volkoren



# Gezond eten is heel belangrijk om je fit te voelen.

## Goed eten helpt jou en je kind om gezonder te worden en te blijven.

### Begin klein, elke stap is er één

Het duurt 2 tot 3 maanden om een nieuwe gewoonte aan te leren. Start met één ding, bijvoorbeeld twee glazen water per dag. En als dat gelukt is, neem je een volgende stap.

#### Eet meer groente

##### TIPS

- Tomaat en komkommer op brood.
- Snacktomaatjes of worteltjes in de pauze.
- Salade en soep bij de lunch. Soep kan je zelf maken van restjes groente. De kruiden geven de smaak.
- **Groente in de hoofdrol.** Maak groente zo lekker dat je er veel van wil eten. Lekker kruiden, grillen, stoven of in de oven!



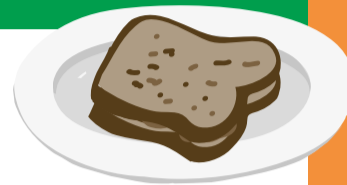
### Maak gezond eten leuk

Koppel eten aan iets leuks. Geef snacktomaatjes en worteltjes als snack wanneer je samen een spelletje doet. Of maak samen met je kind een 'dier' van groente of fruit.



### Eet minder verzadigd vet

In vetten zitten veel calorieën. Verzadigde vetten zijn daarnaast ook nog slecht voor je gezondheid. Dat zit bijvoorbeeld in pizza, donuts, hamburgers en croissantjes. Je hebt wel een beetje vet nodig, kies daarvoor liever voor vis, noten, avocado en olijfolie. En als je vaak frituurt, kun je eens grillen op stomen.



### Van elke dag naar een feestje

Als je dagelijks gezond eet, kun je best wel eens wat extra's nemen. En een gezonde traktatie wordt meteen feestelijk met een leuke versiering!

### Van afhaal naar koken

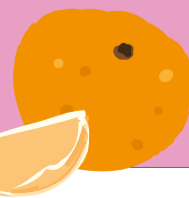
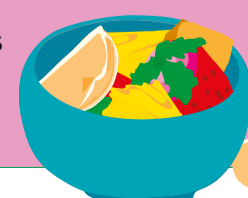
In afhaal eten zit vaak veel vet, zout en suiker. Als je zelf kookt, bepaal jij wat er in je eten komt! Het is ook heel leuk om samen met je kind te koken.



#### Eet minder suiker

##### TIPS

- Drink water, koffie of thee zonder suiker of honing. Drink liever geen frisdrank, daarin zit veel suiker.
- **Je kunt beter fruit eten dan fruit drinken als sap.** In een glas sinaasappelsap zit suiker van drie sinaasappels en de vezels blijven achter in de pers.



#### Eet meer vezels en volkoren

##### TIPS

- **Eet elke dag twee stuks fruit.** Ook in groente zitten veel vezels.
- Je kunt al veel gezonder eten door geen 'witte' producten te eten, maar **volkoren**. Zoals volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst of volkoren bulgur. Om te wennen aan de smaak, kun je eerst wat witte rijst en zilvervliesrijst te mengen.
- In **peulvruchten** (kikkererwten, linzen, bonen) zitten veel vezels. Je kunt goedkoop en makkelijk zelf humus van kikkererwten maken. Lekker op brood of als dip voor bij je snackworteltjes!



### Geef het goede voorbeeld

Je kind kijkt naar wat jij als ouder eet en wanneer jij eet. Als jij lekker gezond eet, eet je kind ook makkelijker mee.

### Eet op vaste tijden

Met een vast eetritme heb je minder snel weer trek om tussendoor te snacken. Fruit en groente zijn heerlijk voor tussendoor.

