



Deze tussendoortjes bevatten te veel suiker of vetten. **Vermijd** deze tussendoortjes:

- alle koeken (mag wel af en toe: granenkoek, haverkoek, kinderkoek, droge koek en sesamkoek);
- zuurtjes en suikerwaren;
- chocolade;
- chips;
- wafels;
- koffiekoeken, croissants;
- marsepein;
- ijsjes ...

Geef je kind best geen:

- frisdranken;
- energiedranken;
- light-frisdranken.

Tip

Ook in deze categorie kan je 'gezondere' varianten vinden, zoals bijvoorbeeld pure chocolade in plaats van melkchocolade. Of zelfgemaakte koekjes en cake, bereid met volkorenbloem en met minder suiker en veel fruit erin.



2011086_51 • VU/ Marc De Bays, Lange Gasthuisstraat 33, 2000 Antwerpen

in samenwerking met: 



't Stad is van iedereen.



Goed gekozen tussendoortjes zijn gezond!

Geef je kind tussen de maaltijden regelmatig iets te eten en te drinken. Zo voorkom je dat je kind:

- minder energie heeft en zijn concentratie daalt;
- te grote honger heeft voor de maaltijd. Anders eet het te snel en te veel;
- zin krijgt in ongezonde, zoete en/of vetrijke snacks.



Deze tussendoortjes zijn het **meest gezond**:

• vers fruit;

- Maak een brochette van vers fruit. Steek stukjes seizoensfruit op een satéstokje. Appel, peer en banaan besprenkel je met citroensap tegen het verkleuren.



- Bananenraceauto: Prik de vier schijven komkommer met de prikker op de banaan. Maak met een klein lepeltje een gaatje in het midden van de banaan en plaats hierin de radijs als racepilot.

• rauwe groenten zoals kerstomaatjes, wortel, paprika, komkommer ...

- Van verschillende soorten groenten kan je een groentebrochette maken.



- Maak van een radijsje een roosje. Geef 8 sneetjes in de radijsjes en leg ze in koud water met ijsblokjes. Na enkele uren krijg je een leuk bloemetje.

- Maak paddenstoelen van radijsjes. Snijd het radijsje half in met een appelboor, zo ontstaat het witte stammetje van de paddenstoel. Leg deze paddenstoelen in het water totdat ze uitgedeeld moeten worden. Leg ze op een bedje van tuinkers in een schaal of op een bord.



- rijstwafels;
- yoghurt of yoghurtdrink, zonder toegevoegde suiker;
- volkorenbeschuit of crackers;
- een klein handvol ongezouten noten (vanaf 4 jaar);
- kastanjes.

Je kind drinkt het best:

- water;
- halfvolle melk, tot 4 jaar drinkt een kind best volle melk;
- weinig gezouten verse groentesoep.



Tip

Vind je vers fruit onhandig om mee te geven of mee te nemen? Er bestaan handige potjes die het fruit beschermen, bijvoorbeeld in de vorm van een banaan of kiwi met een lepeltje erbij. Je kan het fruit ook op voorhand schillen en in stukjes snijden. Een beetje citroensap helpt tegen het verkleuren.



Sommige tussendoortjes bevatten meer suiker of vet dan de vorige. Geef deze tussendoortjes dus maar **af en toe** met je kind mee:

- granenkoek, haverkoek;
- kinderkoek, droge koek;
- volkoren peperkoek;
Steek met een koekjesvorm figuurtjes uit de peperkoek. Het is voor de kinderen veel aantrekkelijker dan een sneetje peperkoek.
- ongesuikerd gedroogd fruit (en evenveel stuks als vers fruit: bvb. 2 gedroogde pruimen);
- sesamkoekjes;
- mueslirepen;
- gesuikerde melkproducten, bijvoorbeeld pudding, rijstpap, gesuikerde yoghurt of platte kaas.

Geef je kind maar af en toe:

- vruchtensap zonder extra suiker;
Snijd vers fruit naar keuze in blokjes en giet er niet gesuikerd vruchtensap over (appelsap, appel-kersensap ...). De kinderen zijn dol op hun kindersangria.
- groentesap;
- magere chocomelk;
- gesuikerde melkdranken.

Tip

Een tussendoortje heeft best niet meer dan 150 kcal per portie. Voor fruit of groenten is dit geen probleem. Voor koekjes en melkproducten kan je het aantal kcal vinden op de voedingswaardetabel op het etiket. Kijk altijd goed wat er op het etiket bedoeld wordt met 'portie': 1 koekje, pakje van 3 koekjes ...?