

GEZONDE VOEDING

TIPS GEZONDE OPVOEDING

Geef het goede voorbeeld

- Eet samen met je kind aan tafel.
- Zet de tv uit en praat met je kind over de voorbije dag.

Maak een vaste dagstructuur

- Maak een vaste structuur met 3 maaltijden en 2 gezonde snacks.
- Water is gezonder dan andere dranken. Beweeg samen met je kind.

Bereid je kind voor op het eetmoment

- Zeg 5 minuten op voorhand dat jullie gaan eten.
- Laat je kind helpen de tafel te dekken.
- Langer dan 30 minuten aan tafel, kan moeilijk zijn.

Wat als je kind niet wil eten?

- Blijf rustig.
- Smaken zijn in ontwikkeling: laat je kind altijd proeven.
- Ruim na 30 minuten de tafel af: Maak niets anders of geef geen snacks.
- Vermijd een strijd: een maaltijd overslaan, kan geen kwaad. De eetlust van een kind verschilt van dag tot dag.
- Betrek je kind bij het koken (samen groenten wassen, kruiden toevoegen...).
- Laat je kind eens kiezen tussen 2 groenten.

! WIST JE DAT?

Als ouder kies jij wat jullie eten: Jij kiest wat en wanneer jullie eten. Je kind kiest hoeveel het eet (behalve baby's).

TIPS GEZONDE VOEDING

Start de dag met een gezond ontbijt

- Eet weinig suiker, eet veel vezels, die geven lang energie, een gezond ontbijt. (fruit, volle granen, water, melk) is goed voor de concentratie op school.

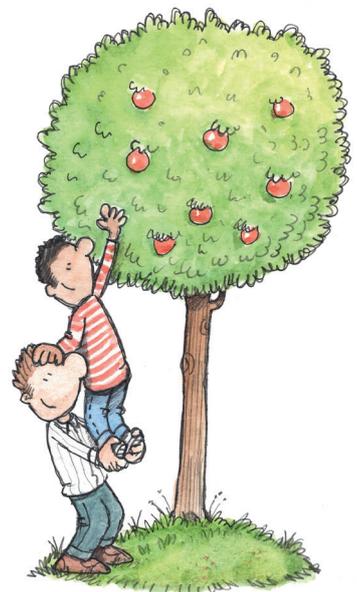
Eet bij de warme maaltijd:

- de helft groenten
- een kwart vleesproducten
- een kwart graanproducten

Beperk koekjes, snoep, chips

Bewegen is belangrijk

- Kinderen en jongeren en volwassenen bewegen best het grootste deel van hun dag (wandelen, fietsen, springen, lopen, klimmen, dansen, klauteren, vangen, werpen, rollen...).
- Stimuleer elkaar om meer te bewegen. Elke stap telt, bouw geleidelijk aan op. Beperk periodes van lang stilzitten.



Hopon
A&M Hellinckxstraat 45, 1083 Ganshoren
i-mens vzw Hoofdzetel
Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde
ON 0416 603 716 RPR Gent

☎ 02 421 79 91
078 15 25 35
(24/24 - 7/7)

Hopon
hopon@i-mens.be
www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning
of via de QR-code:
i-mens vzw
info@i-mens.be
www.i-mens.be



L'ALIMENTATION SAIN

CONSEILS EN MATIÈRE D'ÉDUCATION SAIN

Donnez le bon exemple

- Mangez avec votre enfant à table.
- Éteignez la télévision et parlez avec votre enfant de la manière dont s'est passée la journée.

Établissez un planning journalier fixe

- Définissez une structure fixe avec 3 repas et 2 collations sains.
- L'eau est plus saine que d'autres boissons. Faites de l'exercice physique avec votre enfant.

Préparez votre enfant au moment du repas

- Prévenez-le 5 minutes à l'avance que vous allez manger.
- Demandez à votre enfant de vous aider à dresser la table.
- Il peut être difficile pour votre enfant de rester plus de 30 minutes à table.

Que faire si votre enfant ne veut pas manger ?

- Restez calme.
- Les goûts évoluent : faites toujours goûter les aliments à votre enfant.
- Débarrassez la table après 30 minutes : ne préparez pas de repas alternatif et ne donnez pas de collations.
- Évitez d'entrer en conflit : passer un repas n'est pas problématique. L'appétit des enfants varie d'un jour à l'autre.
- Proposez à votre enfant de vous aider à préparer le repas (laver les légumes, assaisonner...).
- Laissez parfois votre enfant choisir entre deux légumes.

! LE SAVIEZ-VOUS ?

En tant que parent, vous choisissez ce que vous mangez : vous définissez la composition et le moment des repas. Votre enfant choisit quelle quantité il mange (à l'exception des bébés).

CONSEILS EN MATIÈRE D'ALIMENTATION SAIN

Commencez la journée par un petit-déjeuner sain

- Mangez peu de sucre, mais beaucoup de fibres qui donnent longtemps de l'énergie. Un petit-déjeuner sain (fruits, céréales complètes, eau, lait) favorise la concentration à l'école.

Composez les repas chauds comme suit :

- la moitié de légumes
- un quart de viande
- un quart de céréales

Limitez les biscuits, les friandises et les chips

L'exercice physique est important

- Il est conseillé aux enfants, aux jeunes et aux adultes de bouger la majeure partie de la journée (se promener, rouler à vélo, sauter, courir, escalader, danser, grimper, attraper, jeter, rouler...).
- Encouragez-vous mutuellement à bouger davantage. Chaque pas compte ; avancez progressivement. Ne restez pas trop fréquemment assis durant une longue période.

versie 07/2022



Hopon
A&M Hellinckxstraat 45, 1083 Ganshoren
i-mens asbl Siège social
Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde
BCE 0416 603 716 RPM Gand

 02 421 79 91
078 15 25 35
(24/24 - 7/7)

 **Hopon**
hopon@i-mens.be
www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning
ou par code QR:
i-mens asbl
info@i-mens.be
www.i-mens.be

