

## Gezond en lekker eten

Bij Fantaziehuis vinden we het belangrijk dat kinderen gezond en gevarieerd eten. Ons voedingsbeleid sluit aan bij wat kinderen nodig hebben om zich goed te kunnen ontwikkelen. Zo geven we een gezonde basis mee: jong geleerd is oud gedaan! Hieronder lees je onze tips voor thuis. Meer informatie vind je ook in het voedingsbeleid van Fantaziehuis (te vinden in de ouderapp onder 'locatie').

## Tips voor thuis

- Houd vaste tijdstippen aan voor maaltijden en andere eetmomenten.
- Eet zoveel mogelijk aan tafel met het hele gezin tegelijk. Zet de televisie uit, leg laptop en telefoon weg.
- Laat je kind (binnen gezonde kaders) zelf kiezen wat hij wil eten, bijvoorbeeld tussen twee soorten groente of broodbeleg.
- Laat je kind zelf bepalen hoeveel het eet. Het bordje hoeft niet leeg, maar een tweede bordje mag ook.
- Eet je kind niet of weinig? Geef hem dan niks extra's tussendoor. Anders heeft hij steeds geen trek tijdens 'etenstijd'.
- Beloon je kind niet als hij de groenten opeet. Dan lijkt het of groenten niet lekker zijn. Maar straf je kind ook niet als hij niet 'goed' eet. Geef hem bijvoorbeeld wel een (gezond) toetje.
- Zeg iets aardigs als je kind gezellig was aan tafel. Bijvoorbeeld: 'jij hebt goed op je stoel gezeten!'
- Zorg dat je kind niet te moe is voor het avondeten, of geef de warme maaltijd bij de lunch.
- Je kind doet jou na. Geef dus zelf het goede voorbeeld



## Voordelen van gezond eten en drinken

Wanneer een kind gezond eet en drinkt, zit het beter in zijn vel, heeft het voldoende energie om te spelen, kan het zich beter concentreren op school en heeft het meer kans om gezond volwassen te worden!