Gezond gebeten voor Kiddies



Wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet.

3-6 jaar

Gezonde voeding en gezonde eetgewoonten voor kleuters

Het klinkt als een hele boterham. Met dit boekje willen we hem vooral zo lekker, hapklaar en lichtverteerbaar mogelijk maken. Want hoe gezonder en evenwichtiger je van jongs af aan leert eten, hoe energieker je het grote levensavontuur tegemoet kan gaan. Onze speelse eetvriendjes staan alvast te popelen om je Kiddie te vergezellen. Op het menu:

Groeivoer

Een gezond voedingspatroon begint bij wát je kleuter precies eet.
Geen ingewikkelde wetenschap die je hoofd doet duizelen, beloofd.

p. 3 - 10

3, 2, 1 ... actie!

Van een maaltijdplan over winkelpret tot recepten: stof genoeg om eenvoudig mee aan de slag te gaan. Ja hoor, je Kiddie mag ook meedoen.

p. 11 - 18

Tafeltaferelen

Gezond eetgedrag kan je leren. En vooral áánleren. Deze tips en tricks helpen je om de maaltijden vlotter en ontspannen te doen verlopen.

p. 19 - 23

Kijk wat ik al (w)eet
Met dit online spelletje leert je Kiddie heel wat bij over gezonde voeding.

Groeivoer



DE GEZONDE BASIS

De voedingsdriehoek is het ideale geheugensteuntje om je kleuter (en jezelf) lekker en gezond doorheen de dag te loodsen.



KIES VOOR DE GEZONDE VERHOUDING

- Meer voedingsmiddelen van plantaardige dan van dierlijke oorsprong.
- Zorg voor voldoende variatie.
- Kies in elke kleurzone voor weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen.

Drink vooral water

De basis
groenten, fruit, volle granen en aardappelen, peulvruchten en kleinere hoeveelheden noten (tot 4 jaar enkel in gemalen vorm of als pasta), zaden en plantaardige oliën of andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren

Aanvullers
melk, yoghurt, kaas, vis, eieren, gevogelte

Kleine hoeveelheden volstaan
runds-, varkens-, kalfs- en schapenvlees, boter, harde margarines verpakt in een wikkel, kokosvet en palmolie

Extra's bij speciale momenten
snoep en koeken, frisdranken, zoutrijke snacks, fastfood, allerlei sauzen, sterk bewerkte vleeswaren, zoet beleg (bv. choco, speculoospasta, confituur)

Zomaar voedingsgroepen binnen de voedingsdriehoek schrappen is voor kleuters niet altijd zonder gevaar. Vraag bij twijfel deskundig advies.

Ja maar hoeveel dan?

Bekijk op nice-info.be de gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kleuters.

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



VIER KEER MEER ÉN BETER!

In de voedingsdriehoek speelt al het eten mee. Maar er zijn vier categorieën die we graag even in de spotlight zetten.

MAAK VAN JE KIDDIE EEN ECHTE WATERRAT

Water is essentieel om de vochtbalans op peil te houden. Alleen voelen kleuters zelf nog niet zo goed aan wanneer ze dorst hebben. Spoor ze dus doorheen de dag geregeld aan om water te drinken. Behalve net voor en tijdens de maaltijd, zodat hun eetlust niet verdwijnt.



Waterpret verzekerd

- Zet bij elke maaltijd water op tafel in een leuke karaf.
- Geef een coole, persoonlijke alleen-voor-waterbeker.
- Naar school? Giet water in een toffe drinkbus.
- Serveer water als een fancy cocktail: met ijsblokjes en een rietje.
- Geef het goede voorbeeld: met smaak water zien drinken, doet drinken.

Water met een smaakje

Ongezoete kruiden- of vruchtenthee en zelfgemaakt fruitwater zorgen voor afwisseling. Maar met mate. Laat je Kiddie vooral wennen aan de neutrale watersmaak.

GROENTEN EN FRUIT, EEN GOEDE MOVE

Kiddies halen pas alles uit de kast als ze elke dag van beide eten. Én blijven eten, want genoeg groenten en fruit eten is ook goed voor hun gezondheid als ze groot zijn. Alle groente- en fruitsoorten zijn gezond, zolang je voldoende varieert in soort, vorm en kleur.

Wat kies ik?

Het sap of de vrucht?
Kies voor een stuk fruit en knapperige groenten, in hapklare stukjes gesneden. Die bevatten de meeste vezels en stillen beter de honger. Smoothies en versgeperst sap lopen meestal te vlot binnen, net als de suiker die ze bevatten. Dat is ook minder goed voor de melktanden.

Vers, voorgesneden of diepvries?
Vers krijgt de voorkeur, maar voorgesneden of diepvriesgroenten en -fruit zijn ook oké als het snel moet gaan. Ze worden recht van het veld verwerkt, waardoor alle voedingstoffen bewaard blijven. Ga dan wel voor die zonder toevoegingen zoals room, saus, siroop of andere smaakmakers.

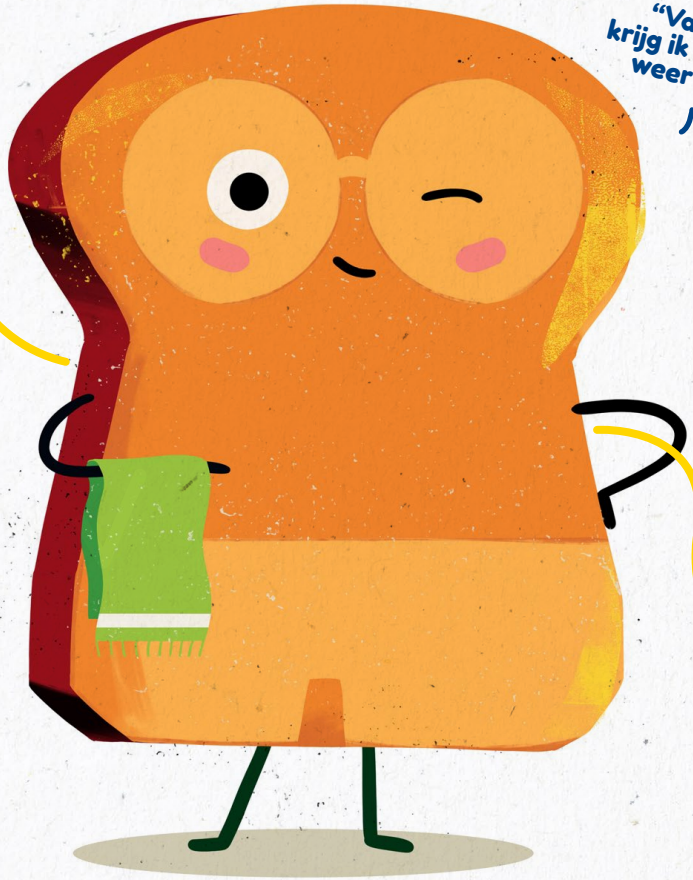
"Is vegetarisch of vegan eten gezonder voor mijn kind?"

Neen. Schrap je vlees en vis dan moet je ze volwaardig vervangen. Voed je je kind veganistisch op – dus ook zonder zuivel – dan zijn er supplementen nodig en gebeurt dat best onder deskundig toezicht van een arts of diëtist. Hoe meer voeding je uitsluit, hoe groter het risico op voedingstekorten.



BAK JE BROODJE BRUIN

Wit brood is mals, smaakt zoeter en smelt haast op je tong. Niet verwonderlijk dat veel kleuters er dol op zijn. Maar wit brood heeft, net als witte pastasoorten, heel wat van zijn broodnodige voedingsvezels en andere goede stoffen verloren. Kies daarom liever volkoren graanproducten.



✓

Volkorenbrood
of volkoren knäckebröd

•

Havermout of volkoren,
ongezoete ontbijtgranen
zoals muesli

•

Volkoren pasta

•

Bruine rijst

Zoek je inspiratie voor vrolijke, gezonde boterhammen? Check p. 15-16.

DE MELKWEG: VAN JONGS AF AAN GOED VERTROKKEN

Melkproducten bevatten van nature veel voedingsstoffen die kinderen helpen om te groeien en zich optimaal te ontwikkelen. En dat is een waarheid als een koe. Boe! Daarom: laat je Kiddie doorheen de dag 2 tot 3 bekertjes halfvolle melk drinken (in totaal ongeveer 350 tot 500 ml).



Melk, zo gevarieerd

Wissel een bekertje melk gerust eens af met een potje yoghurt, een portie melk bij havermout of ontbijtgranen, een potje plattekaas, een bekertje karnemelk, een bekertje ayran (beperkt gezouten) of een sneetje kaas. Of verwerk melk in een bechamel- of kaassaus, puree of yoghurtdressing.

Wat kies ik?

Puur natuur of met een smaakje?

Ga voor puur natuur en pimp melkproducten zelf met bijvoorbeeld stukjes vers fruit, fruitmoes of een koffielepel notenpasta (bv. 100% pindakaas). Chocomelk, smoothies, yoghurtdrankjes en fruitkaasjes bevatten vaak veel suiker en krijgen daarom niet de voorkeur. Ze kunnen wel eens ter afwisseling. Of ga voor een half-en-half: leng ze aan met de pure, ongezoete melkvariant.

“Mijn kind verdraagt geen melk. Wat nu?”

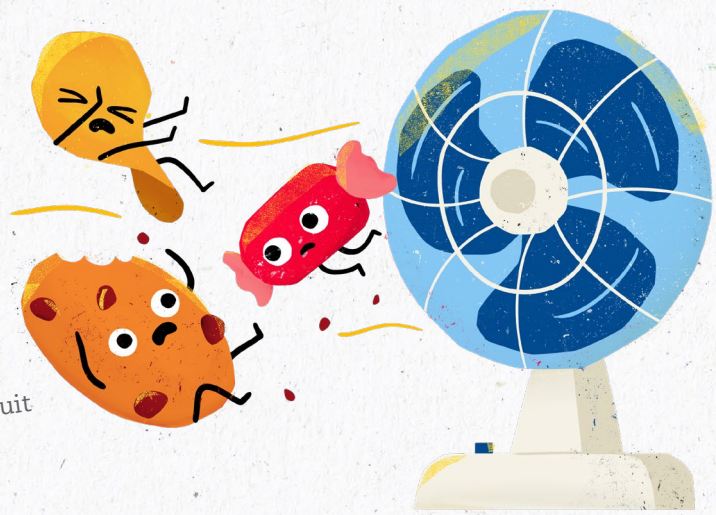
Kinderen met lactose-intolerantie hoeven meestal niet alle melk(producten) te schrappen. Yoghurt en kaas worden doorgaans beter verdragen. Er bestaat ook lactosevrije melk. Kinderen met een koemelkeiwitallergie moeten wel alle melkproducten vermijden en ze volwaardig vervangen. Vraag hierover deskundig voedingsadvies.
Kies je sojaproducten, let er dan op dat ze verrijkt zijn met calcium en vitaminen en geef de voorkeur aan producten zonder toegevoegde suiker. Check het etiket! Rijst-, noten- of haverdranken zijn geen volwaardige melkvervangers. Ze zijn niet te vergelijken met melk.

CODE ROOD

Het is geen geheim: de rode bol buiten de voedingsdriehoek zit boordevol lekkers. Jammer genoeg heeft jouw Kiddie deze lekkernijen niet nodig om goed te kunnen groeien. Het advies is: ze zijn niet verboden maar geef ze niet te vaak en niet te veel. Maak hierover duidelijke afspraken.

ZO GRIJP JE MINDER SNEL NAAR ZOETIGHEDEN

- Koop ze niet te veel en niet te vaak. Op = op.
- Zet de koeken of snacks uit het zicht (bv. in een koekendoos hoog in de kast).
- Zet een hippe karaf water op tafel of in de koelkast.
- Leg hapklare groenten en fruit op ooghoogte op tafel of in de koelkast.



MAAK DE SWITCH

snoepje > snoeptomaatje
koekje > soepje
frisdrank > fruitwater
roomijs > yoghurtijsje
yoghurt met suiker > yoghurt met vers fruit

"Ik ben bezorgd over het gewicht van mijn kind. Op dieet dan maar?"

Maak je je zorgen over het gewicht en de gezondheid van je kleuter, vraag dan advies aan een arts. Diëten zoals glutenvrij, koolhydraatarm, strikt vetarm en een ketodieet zijn niet geschikt voor gezonde kinderen. Ze kunnen leiden tot voedingstekorten met mogelijk groei- en ontwikkelingsstoornissen tot gevolg. Blijf inzetten op een gezonde eet- en leefstijl voor het hele gezin.

3, 2, 1 ... actie!



GOED GEPLAND, MAAKT HET WINKELEN EN KOKEN PLEZANT

Goed begonnen is extra tijd gewonnen voor je gezin én jezelf. Maar dat is lang niet alles. Een duidelijk weekmenu en een boodschappenlijstje helpen je om bewuster en gezonder te kiezen:

✓ gezondere porties en meer gevarieerd ✓ budgetvriendelijker ✓ minder voedselverspilling

KANT-EN-KLARE PLANTIPS

- Check wat je nog in huis hebt voordat je je weekmenu en boodschappenlijstje maakt: zo koop je zeker niet te veel en vermijd je voedselverspilling.
- Plan telkens per type maaltijd: eerst alles voor het ontbijt, dan alle tussendoortjes, enz. Zo voorzie je makkelijker variatie doorheen de dag en de week. Start met de groenten voor de warme maaltijd en kies daarna de andere ingrediënten.
- Werk met themadagen en geef er samen met je Kiddie een leuke naam aan: blubdag (= vis), stoempdag (= aardappelen), sliertjesdag (= pasta), vergeet-me-nietdag (= restjes), KiddieKiestdag, enz.
- Plan eenvoudige, snelle gerechten op drukke dagen en gezonde klaar-om-op-te-warmengerechten op superdrukke dagen (bv. restjes, zelf bereide en ingevroren pastasaus en eenpansgerechten).
- Geen zin of tijd om meteen voor een hele week te plannen? Zo'n 3 à 4 dagen plannen is ook al dik oké.

Waar vind ik een maaltijdplanner?

Plan je maaltijden voor de week aan de hand van deze maaltijdplanner.

“MAG IK MEEDOEN?”

Kleuters vinden het fijn om betrokken te worden bij het opstellen van het weekmenu, de boodschappen en het koken. Vertel hen over de verschillende producten in de voedingsdriehoek, over hun herkomst, de smaak en waarom ze gezond zijn. Zo prikkel je hun nieuwsgierigheid en vergroot je de kans dat ze blijven kiezen voor gezonde voeding.

SAMEN PLANNEN SMEDEN

- Laat je Kiddie binnen het weekmenu drie soorten fruit en drie soorten groenten kiezen die hij of zij al heel graag lust.
- Wijd eens een hele dag aan alle kleuren van de regenboog en bedenk samen zo veel mogelijk ingrediënten in verschillende kleuren.

IN HET WINKELPARADIJS

Speel eens een spelletje:

- Zoek deze groente uit het boodschappenlijstje.
- Wie spot er het eerst de melk?
- Kan jij raden welke fruitsoort je hier ziet liggen?



WORD BESTE KOKSMAATJES

Kinderen proeven makkelijker van wat ze zelf mee hebben bereid. Laat ze naar hartenlust voelen, ruiken en experimenteren, maar hou steeds een oogje in het zeil.

Waar kunnen Kiddies bij helpen?

Vanaf 3 jaar:

Al de ingrediënten klaarzetten, groenten wassen, smeerbaar beleg uitsmeren, vloeistoffen uitschenken of shaken in een afgesloten beker, de bladeren van bladgroenten verscheuren, bloemkool in roosjes breken, ingrediënten mengen.

Vanaf 4 jaar:

Wat driejarigen kunnen + hardgekookte eieren pellen, balletjes rollen, bananen prakken, de tafel dekken.

Vanaf 5 jaar:

Wat vierjarigen kunnen + ingrediënten afwegen, een garde gebruiken, in koude bereidingen roeren.



ONTBIJT:
OM IN TE KADEREN

Letterlijk een koud kunstje dat je Kiddie alle energie geeft om een ochtend lang te spelen of flink mee te werken in de kleuterklas.

4 boterhammen - 25 min.

Ingrediënten voor 4 boterhammen:

- 4 sneden bruin brood
- 4 el verse kaas
- toppings zoals: aardbeien, appel, peer, komkommer, frambozen, braambessen, rode en blauwe bessen, rozijnen en 100% notenpasta



1. Besmeer elke boterham met 1 eetlepel verse kaas. **2.** Leef je daarna uit om het laagje kaas met toppings te versieren. Plakjes aardbei vormen bloemblaadjes. Staafjes appel, komkommer en peer zijn steeltjes of touwtjes. De ballonnen maak je met toefjes geplette frambozen en braambessen of notenpasta. De bessen vormen het neusje en de mond. Duw met een uitsteekvormpje 2 kleine rondjes uit een appel en leg op elk een rozijntje. Dat zijn de ogen.

Tip

Heeft je Kiddie geen trek? Sla het ontbijt niet zomaar over maar geef de kiddiemaag even de tijd om wakker te worden. Doe eerst de kleren aan of hou een knuffelmomentje.

Waar vind ik meer inspiratie om samen te koken?

Check onze kindvriendelijke recepten op nice-info.be.

IN DE BROODDOOS: OPGEROLD STAAT NETJES

Met dit eenvoudige recept, vol groenten én vol smaak, maak je van de lunch een feest. Ook verrassend lekker voor thuis.

1 lunchbox - 15 min.

Ingrediënten voor 1 lunchbox:

- 2 sneetjes bruin brood
- 1 hardgekookt ei
- 1 tl yoghurt natuur
- 1 tl fijngehakte bieslook, peper
- 2 kerstomaatjes, 1/2 wortel, 1 snack-komkommer
- 6 blauwe bessen
- enkele takjes rozemarijn
- 1/2 appel
- 1 el citroensap



1. Snijd de kerstomaatjes in 4 en snijd de wortel en komkommer in staafjes. **2.** Pel het ei en plet het met een vork. **3.** Meng er de yoghurt, de stukjes tomaat en bieslook onder en kruid met wat peper. **4.** Rol de sneetjes brood plat met een deegrol en snijd de korsten af. **5.** Bestrijk het brood met de zelfgemaakte eiersalade. **6.** Leg er enkele staafjes komkommer en wortel op, rol het op en snijd in twee. **7.** Rits de onderste blaadjes van de rozemarijntakjes. **8.** Snijd de appel in plakjes van 1 cm dik, bedruppel met een beetje citroensap om verkleuring tegen te gaan. **9.** Steek er met een uitsteekvormpje hartjes uit. **10.** Rijg de appelhartjes en blauwe bessen aan de rozemarijntakjes.
11. Schik alles in de brooddoos.

Tip

Een gezonde brooddoos is ook een propere brooddoos. Was ze elke dag goed uit met warm water en afwasmiddel. Droog ze goed af.

VERRASSEND TUSSENDOORTJE: FABULEUZE FRUITFRIETJES

Als tien- of als vieruurtje, hiermee krik je het energiepeil van je Kiddie weer gezond op.

4 personen - 15 min.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 appelen
- 2 peren
- 4 aardbeien
- een handvol muntblaadjes
- 2 el yoghurt of plattekaas
- 1 tl honing



1. Snijd de peren en appelen in frietjes. **2.** Plet de aardbeien met een vork en duw ze door een zeef. **3.** Vang het sap op en lepel de aardbeienmoes in een potje. **4.** Snipper de muntblaadjes fijn. **5.** Meng de fruitfrietjes en de munt onder het aardbeiensap en laat het even intrekken. **6.** Roer de honing onder de yoghurt. **7.** Verdeel de fruitfrietjes over frietzakjes en serveer met de aardbeienketchup en de yoghurtmayo.

Tip

Geef max. 2 tot 3 tussendoortjes per dag op vaste tijdstippen en hou het licht. Bv. een stuk fruit of groente, een melkproduct of een cracker met verse kaas of hummus.

WARME MAALTIJD: POTJE PIRAAT

Kiddies eten best niet te laat. Dat treft: met dit recept tover je snel een heerlijke maaltijd op tafel. Handig na een lange werkdag.

2 volwassenen en 2 kinderen
25 min. voorbereiding + 25 min. in de oven

Ingrediënten voor 4 personen:

- 600 g witte vis van het seizoen
- 600 g bloemige aardappelen
- 1 broccoli
- 600 g verse spinazie
- 1 ui
- 200 g ricotta
- 120 ml melk
- 50 g geraspte jonge kaas
- olijfolie, nootmuskaat en peper



1. Schil de aardappelen en kook ze gaar. **2.** Snijd de broccoli in roosjes en blancheer ze 4 minuten in kokend water. **3.** Snipper de ui en bak ze glazig in olijfolie. **4.** Voeg de spinazie toe en laat ze slinken. **5.** Kruid met wat nootmuskaat en peper. **6.** Schep alles in een zeef en duw er zoveel mogelijk vocht uit. **7.** Roer de ricotta onder de spinazie. **8.** Verwarm de oven voor op 200°C. **9.** Giet de aardappelen af en pureer ze met de melk. **10.** Kruid bij met een beetje peper en nootmuskaat. **11.** Schep het spinaziemengsel op de bodem van een ovenschaal. **12.** Verdeel er de vis en de broccoliroosjes over. **13.** Eindig met een laag puree. **14.** Bestrooi met de kaas en zet het 25 minuten in de oven.

Tip

Voeg geen zout toe aan gerechten. Zo leert je kleuter beter de natuurlijke smaak kennen en waarderen. Breng vooral op smaak met veel verschillende verse en gedroogde kruiden. Opgelet: kleuters houden niet van pikant.

Tafeltaferelen



JONG GELEERD IS OUD GEDAAN

Hoe vroeger en consequenter Kiddies gezonde eetgewoonten aanleren, hoe groter de kans dat ze die een leven lang meenemen. Niet alleen wát ze eten is daarbij cruciaal, ook de manier waaróp. De volgende thema's bieden houvast.

OEF, HET BORDJE MOET NIET LEEG

Jij bepaalt wat, wanneer, waar en hoe er gegeten wordt. Je Kiddie bepaalt hoeveel het eet. Kleuters voelen meestal nog goed aan wanneer ze honger hebben en wanneer niet (meer). Als ze steeds hun bordje moeten leegeten, verleren ze hoe het voelt om écht genoeg te hebben en verliezen ze belangstelling en waardering voor wat er op hun bord ligt.



VAN “JAKKES” NAAR “NJAMMIE”? HET KAN!

Kinderen leren proeven zoals ze leren stappen of fietsen. Soms zijn er wel 10 tot 15 proefpogingen nodig voordat je kleuter eens iets nieuw of anders lust. Geduld loont, maar probeer zeker ook deze trucs:

- Varieer in soort, smaak, kleur, vorm en textuur: combineer bijvoorbeeld gekookte worteltjes met spinaziepuree of een kommetje appelstukjes met druifjes.
- Combineer een nieuwe smaak met iets dat je kleuter al wel lust: bijvoorbeeld stukjes pompoen naast wortelpuree.
- Alle zintuigen doen mee: laat je Kiddie eten aanraken, eraan ruiken, …
- Zien proeven, doet proeven: proef samen met je Kiddie en laat merken hoe lekker je het vindt.
- Kleutersteps: 1 hapje proeven is al een mooi begin.
- Blijft het mondje toe? Probeer het later opnieuw, eventueel eens anders bereid of gepresenteerd. Maak er geen tafelstrijd van maar schrap zeker ook niets van je menu.
- Probeer het eens spelenderwijs: doe je Kiddie een blinddoek om en laat drie bekende smaken en één nieuwe smaak proeven. Kan je Kiddie raden wat het is?

Flink gegeten of geproefd?

Beloon goed eetgedrag niet met zoet. Dat bevestigt alleen maar dat desserts lekkerder zijn dan groenten. Trakteer liever op een complimentje, een knuffel of een voorleesmoment.

Betrek je kleuter bij het opstellen van het weekmenu, de boodschappen en het koken: ook dat doet proeven. Benieuwd hoe? Check p. 13-14.

GOEDE AFSPRAKEN MAKEN GOEDE KIDDIEVRIENDEN

Kinderen hebben behoefte aan vaste maaltijdrituelen: probeer te eten op vaste tijdstippen en maak duidelijke afspraken. Een kind ervaart een gewoonte als comfortabel en veilig. Doe je voordeel met deze tips:

- Eet 's avonds niet te laat: vermoeide kleuters zijn slechtere eters.
- Vermijd afleiding: geen boekjes, spelletjes of tv aan tafel.
- Weinig of niet gegeten? Laat kinderen gewoon van tafel gaan. Geef daarna niet meteen toe als ze om eten of iets anders dan water vragen, maar wacht tot het volgende eetmoment.
- Maak afspraken rond bijnemen: nog honger? Extra opscheppen mag, maar dan volgens de juiste verhoudingen (check p. 4).

De appel valt niet ver van de boom

Kleuters zijn helden in kopiëren, dus ook jouw eetgedrag en tafelmanieren doen ze gewoon lekker na.

Een enorme berg eten opscheppen en de helft niet opeten > Een gezonde portie opscheppen.
Aan tafel je smartphone gebruiken > Aandacht hebben voor elkaar.
Zelf een kieskeurige eter zijn > Alles enthousiast proeven.

Geef zelf het goede voorbeeld en maak ook duidelijke afspraken met de grootouders: die verwennen je Kiddie maar al te graag.

Waar vind ik meer info over gezonde voeding en eetgewoonten voor kleuters?
Blijf je toch nog bezorgd om het eetgedrag van je kleuter, contacteer dan je huisarts of pediater.

EEN 10 VOOR SFEER EN GEZELLIGHEID IN 5 STAPPEN

Komen eten!

Verwittig op tijd wanneer het eten bijna klaar is. Zo kunnen kinderen hun activiteit nog rustig afronden. Geef ze ook een vaste plek aan tafel. Zo voelen ze zich een volwaardig lid van het maaltijdritueel.

Lekker leuke tafel

Laat je kinderen mee de tafel dekken, af en toe ook eens op hun eigen, originele manier. Met mooie servetten, vrolijk en kindvriendelijk eetgerei, zelf geknutselde versiering, enz. Zelfgekozen muziekje erbij? Doen!

Klein maar mooi en fijn

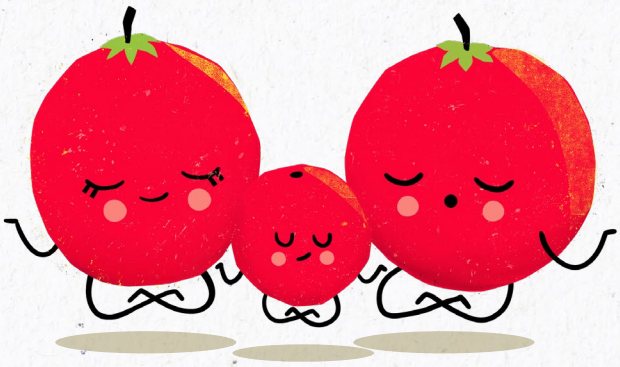
Begin met kleine porties in het midden van het bord. Zo lijkt de maaltijd veel beter behapbaar. Speel met de vorm waarin je eten serveert: in een torentje, op een spiesje … Denk ook aan kleur: wat er aantrekkelijk uitziet, smaakt ook beter.

Samen gezellig aan tafel

Probeer zo vaak mogelijk met het hele gezin samen te eten, zonder tv en telefoon. Kleuters kunnen dan honderduit vertellen over hun avonturen en belevenissen van de dag. Meer nog: ze leren zo ook luisteren naar anderen en aandacht te hebben voor elkaar. Zo werken ze ook belangrijke sociale vaardigheden naar binnen.

Niet te kort, niet te lang

Haast en spoed zijn niet bevorderlijk om goede eetgewoonten aan te leren. Maar kleuters kunnen ook niet eindeloos stilzitten. Zo'n 20 minuten aan tafel is voldoende. Laat ze wel pas van tafel gaan als alle kinderen klaar zijn met eten.



Over ‘Gezond gebeten’

‘Gezond gebeten’ is een realisatie van NICE (Nutrition Information Center) in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven, Eetexpert, de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde en de Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten.

Binnen deze reeks bestaat ook ‘Gezond gebeten voor Yummies’ (kinderen van 6-12 jaar) en ‘Gezond gebeten voor Homies’ (jongeren van 12-18 jaar).

We volgen de algemene voedingsaanbevelingen op de voet en houden alle informatie up-to-date. Je vindt de meest recente versies van ‘Gezond gebeten’ in een interactieve vorm op: **www.nice-info.be**

NICE

In samenwerking met:

VVK Vlaamse Vereniging voor Kindergeneeskunde

vbvd Vlaamse Beroepsvereniging van Dietisten

Vlaams Instituut Gezond Leven

Eetexpert

v.u. F. Fontaine, Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel - 2025

NICE - Nutrition Information Center - Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel - www.nice-info.be.
NICE maakt deel uit van VLAM vzw.