

Gezonde voeding

groente en fruit



Wist je dat...

Een gezonde voeding, waaronder voldoende groente en fruit, een goede basis legt voor een gezond voedingspatroon voor de rest van het leven van je kind.

Hoeveel groente en fruit moet mijn kind eten?

- 1,5-2 stuks fruit per dag
- 100-200 gram groente per dag

Tips om je kind groente en fruit te laten eten.

- Groente kan de hele dag worden gegeten, ook op brood of tussendoor. Bijvoorbeeld avocado op brood of wortels en tomaatjes tussendoor als snack.
- Geef je kind elke dag fruit of groente mee naar school.
- Betrek je kind bij het bereiden van een maaltijd, kinderen vinden het leuk om te eten wat ze zelf hebben bereid.
- Je kind hoeft niet alles lekker te vinden, maar je kind kan wennen aan een smaak en leren om iets lekker te vinden. Soms moet je 10-15 keer iets proeven voordat je aan een smaak gewend bent
- Eet met het gezin aan tafel, dit leidt vaak tot gezonder eten.

Nog meer tips om je kind groente en fruit te laten eten: klik [hier](#).

Meer informatie over gezond opgroeien:

Kijk op www.cjghm.nl