

Stap 3: Kies voor gezonde tussendoortjes

Meer dan de helft van de Vlaamse kinderen eet dagelijks zoete of zoute versnaperingen zoals koekjes, snoep en chocolade. Bij volwassenen is dat percentage iets lager: ongeveer 40 % eet dagelijks zoete of zoute versnaperingen. Deze tussendoortjes brengen veel vet en suiker aan, zonder dat ze waardevolle vitaminen en mineralen bevatten. Zoete en zoute versnaperingen behoren daarom tot de restgroep van de actieve voedingsdriehoek. Je eet ze dus best met mate.

Hoe begin je er aan?

- Vervang suiker- en vetrijke tussendoortjes (zoals chips, gebak, koekjes, snoep en chocolade) zoveel mogelijk door een gezond tussendoortje zoals een stuk fruit, groentereepjes, een glas melk, kaas, ongezouten nootjes, boterham met mager beleg (zoals platte kaas of ham)
- Geniet met mate. Eet niet elke dag een tussendoortje uit de restgroep....
- Zorg dat je steeds fruit in huis hebt en zet het fruit op een centrale plaats, goed in het zicht.
- Als je geen ongezonde snacks in huis hebt, kan je er ook niet van eten. Zijn ze thuis aanwezig? Leg ze dan uit het zicht of op een plaats waar je er niet gemakkelijk aan kan.

Interessante links:

- Artikel: '[Gezonde tussendoortjes voor kinderen](#)'
- Brochure: '[Opkikkertje nodig? Tips en tricks voor een gezond tussendoortje](#)'
- [Gezondheidstest.be](#)
- [123aantafel.be](#)
- [mijndriehoek.be](#)
- kind en gezin: [Voeding en beweging](#)