

IS UW KIND AL FAN VAN SNOEPGROENTE?

Kinderopvang Kiekeboe, Kindcentrum Putten, Kukelekū en peuterspeelzaal het Zwaluwennest besteden gezamenlijk extra aandacht aan het eten van SnoepGroente.



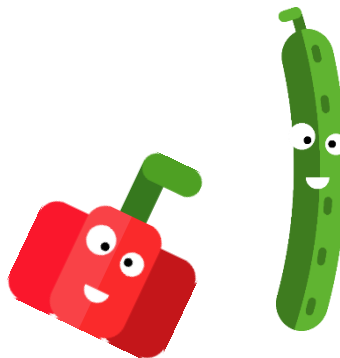
SnoepGroente is een lekker tussendoortje om te eten, bevat weinig calorieën, is dorstlessend en super gezond! Een koekje, snoepje of sapje, het is al snel allemaal te veel. Bovendien heeft je kind minder trek bij de volgende maaltijd als zijn buikje al is gevuld met wat anders.

Steeds meer ouders kiezen voor SnoepGroente als gezond alternatief voor koekjes en snoepjes. Dit moedigen wij van harte aan en zal extra op de kaart worden gezet tijdens onze SnoepGroente campagne.

Doet u met ons mee om SnoepGroente leuk en gemakkelijk te maken?

GROENTEHAPJES IN 8 STAPJES

- ✓ Houd vol! Kinderen hebben de tijd nodig om te wennen aan de groente.
- ✓ Kleuren. Kinderen vinden kleuren leuk. Maak een vrolijk gezichtje van tomaat of schijf komkommer.
- ✓ Groente kan altijd! Geef het als lunch of tussendoortje.
- ✓ Knapperig extra lekker. Kinderen vinden knapperige groente vaak lekker.
- ✓ Eetlust. Geef in de middag geen koek of snoep dan heeft je kind in de avond meer eetlust
- ✓ Zelf geteeld. Heb je een balkon of tuintje. Laat je kinderen zelf de groente telen. Niets is zo lekker als een zelfgekweekte tomaat.
- ✓ Hoeveelheid groente. Je kan de aanbevolen hoeveelheid groente voor jouw kind berekenen via de website van voedingscentrum.
- ✓ Gezonde traktaties. Maak van groente een lekkere gezonde traktatie.



WAT GAAN WE DOEN?

Snoepgroente eten is op een leuke en makkelijke manier aan te leren. De activiteiten in de snoepgroente weken helpen om snoepgroente spelenderwijs in de spotlight te zetten.

Snoepgroente kaart

Stimuleer uw kind thuis om snoepgroente te eten i.p.v. een koekje of snoepje. Voor elke snoepgroente mag er een sticker worden geplakt op de SnoepGroenteKaart.

SnoepGroente spelletjes

Aan de slag! We gaan bewegen met leuke spelletjes zoals het vies en lekker renspeel, groente parcours, gezonde twister en meer!

SnoepGroente creatief

Platen om te kleuren, versieren of te prikken, uiteraard met snoepgroente.

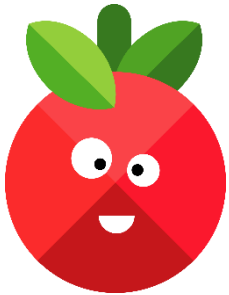
Snoepgroente educatief

We lezen boeken over groente maar gaan ook groente proeven en bekijken. Welke groente kennen de kinderen?



Wendy
Wortel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



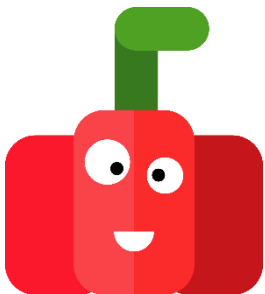
Tom
Tomaat

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Koen
Komkommer

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Piet
Paprika

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

jongeren op
gezond gewicht Putten

Plak voor elke gegeten SnoepGroente een sticker of kleur het vierkant in.