

# Gezonde eetmomenten in thuisisolatie



*Edulia's tips om gezond eten te vergemakkelijken tijdens de thuisisolatie.*



## Eet fruit en groenten om bij te dragen tot een gezond en gebalanceerd dieet

Het kan moeilijk zijn om een gezond en gebalanceerd dieet vol te houden tijdens deze periode, maar je bent al een heel eind als je de focus legt op fruit en groenten. Wanneer het moeilijk is om vaak naar de supermarkt te gaan, zijn fruit en groenten die langer te bewaren zijn een goed idee.

# 1



## Maak gezonde tussendoortjes aantrekkelijk

Eenvoudige strategieën zoals het snijden van fruit en groenten in gekke vormen kunnen je kind's voedingskeuzen beïnvloeden.

# 2



## Kook en eet samen

Kookactiviteiten zullen je kind's fijne motorische vaardigheden en zintuigen aanscherpen. Kinderen zullen een betere kennis opbouwen over ingrediënten wat ze zal aanmoedigen om nieuwe voeding uit te proberen. Frequente gezinsmaaltijden kunnen het algemeen welzijn van je kinderen verbeteren evenals hun taal- en academische prestaties.

# 3



## Speel met je eten – voor jong en oud

Kinderen die met hun eten spelen en experimenteren, leren niet alleen beter wat er op hun bord ligt, het motiveert hen ook om verschillende soorten voeding uit te proberen.

# 4



## Leer over je voeding

Er bestaan verschillende hulpmiddelen op het internet om je kinderen op een speelse manier te laten leren over voeding!

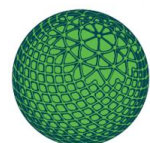
# 5

Bezoek de website <https://edulia.eu/> voor meer informatie.



This project has received funding from the European Union's horizon 2020 research and innovation programme under the Marie Skłodowska-Curie grant agreement No 764985.

Images are a derivative of [©2019 Mirror AI](https://www.mirrorai.com/)



EDULIA