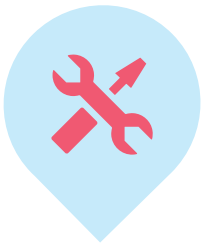
Tussendoortjes

Door elke dag tussendoortjes te eten, kan je trek voorkomen. Gezonde tussendoortjes vullen goed, en hebben ook een gezonde voedingswaarde. Dat betekent dat er gezonde vetten, vitaminen, eiwitten, goede koolhydraten of vezels in zitten. Het is goed voor je lichaam en je energie om elke dag een paar tussendoortjes te nemen. Zorg wel dat je niet meer dan vier tussendoortjes per dag neemt. Hoe maak je bij tussendoortjes makkelijker de gezondere keuze?

Na vandaag weet je meer over tussendoortjes

Je weet
welke tussendoortjes gezond zijn.

Je begrijpt
waarom gezonde tussendoortjes belangrijk zijn.



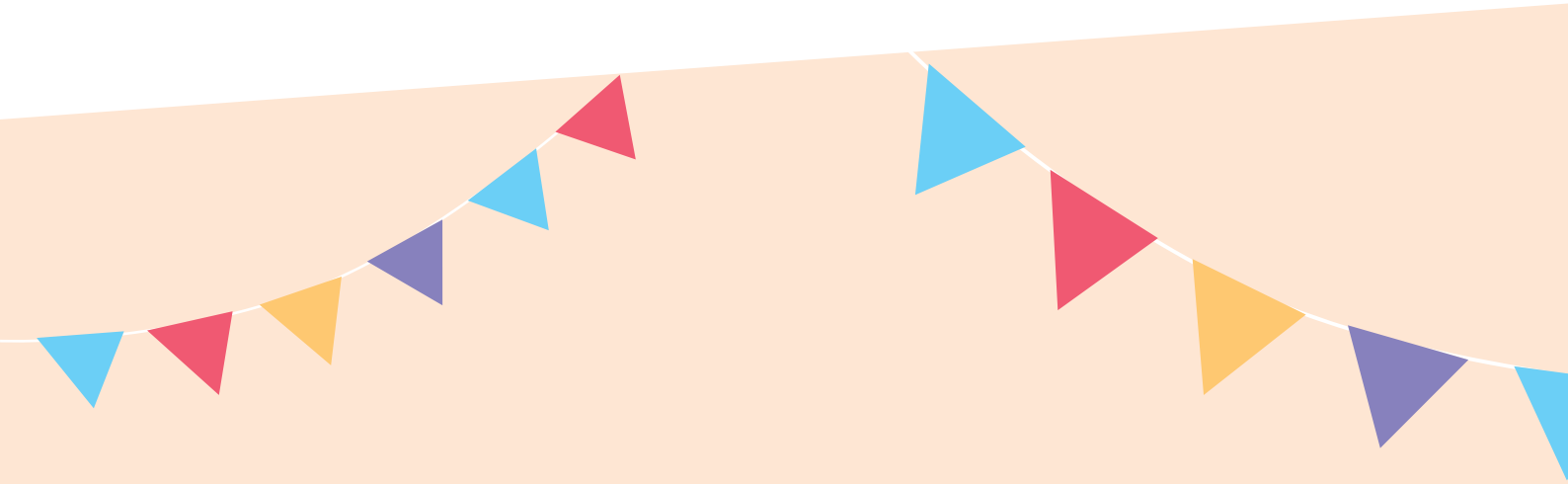
Je kan
goed bepalen wanneer je een tussendoortje nodig hebt.

Wat is preventief eten?

Bij tussendoortjes is het belangrijk om preventief te eten. Preventief eten betekent dat je een tussendoortje neemt, vóórdat je trek krijgt. Heb je bijvoorbeeld om 15:00 uur nog geen trek, maar weet je dat je meestal om 15:30 uur wel trek krijgt? Dan kan je om 15:00 uur toch vast een tussendoortje eten om het hongergevoel te voorkomen.

Moet een tussendoortje altijd gezond zijn?

Op speciale gelegenheden, zoals een verjaardag of feestdag, kan het wat moeilijker zijn om gezonde tussendoortjes te nemen. Krijg je bijvoorbeeld een stuk taart omdat iemand trakteert? Dan kan je dat best aannemen. Zorg er wel voor dat je op zo'n moment bewust eet en bewust geniet. Is het je derde of vierde taartje deze week? Probeer dan een keertje over te slaan.

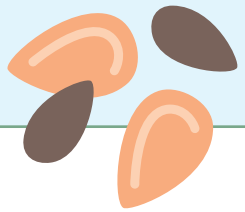


Tips voor speciale gelegenheden

- Neem een light frisdrank, in plaats van iets met veel suiker.
- Eet ongezonde tussendoortjes bewust en geniet van de smaak.
- Sla geen maaltijden over voordat je naar een speciale gelegenheid gaat.
- Kies 1 lekker, ongezond tussendoortje. Stap daarna over op bijvoorbeeld komkommer, nootjes, augurk, zoute stokjes of een toastje met vis.
- Koop geen ongezonde tussendoortjes voor visite. Vaak blijft er over, en eet je dat zelf op. Wil je toch graag wat kopen? Geef dan wat er overblijft mee aan je visite.

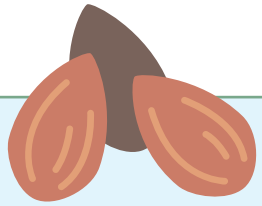
Opdracht **1**

Jouw tussendoortjes



In de les hebben we het gehad over gezonde tussendoortjes. Maak een planning voor tussendoortjes die je deze week wil nemen. Eet elke dag iets anders dan de dag ervoor, en houd bij of het is gelukt.

	Schrijf hieronder op welke tussendoortjes je gaat nemen:	*Is het gelukt?*	
Maandag	_____	**ja** ☐	**nee** ☐
	_____		
Dinsdag	_____	**ja** ☐	**nee** ☐
	_____		
Woensdag	_____	**ja** ☐	**nee** ☐
	_____		
Donderdag	_____	**ja** ☐	**nee** ☐
	_____		
Vrijdag	_____	**ja** ☐	**nee** ☐
	_____		
Weekend	_____	**ja** ☐	**nee** ☐
	_____		
	_____		



Opdracht **2**

Eetwissel

Je voedingspatroon veranderen, kan best een uitdaging zijn. Gelukkig hoef je niet alles in één keer te veranderen. Met eetwissels ga je gezonder eten in kleine, haalbare stappen. Schrijf hieronder jouw eetwissel voor de komende tijd op.

van:

naar:

Tip! Neem eens een schep minder pasta, en een extra schep groente.

Voor de volgende keer

Gebruik deze week de tussendoortjes-planning die je vandaag hebt gemaakt. Ga ook actief aan de slag met je nieuwe eetwissel.