

Tussendoortjes

Wat vind jij van tussendoortjes?

Tussendoortjes is een verzamelnaam voor alles wat je tussen de drie hoofdmaaltijden eet en drinkt. Gezond of minder gezond. In het laatste geval spreken we vaak over snoepen of snacken. Dit is lekker maar minder gezond.

- Wat eet je zoal tussendoor (ochtend/middag/avond)?
- Waarom eet je tussendoortjes?
(lekker/verveling/honger/vriendjes/vriendinnen nemen ook)
- Wanneer eet je tussendoortjes?
- Zou je minder moeten snoepen?
- Wat zou je graag anders doen?



Waarom zijn tussendoortjes belangrijk?

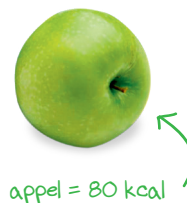
- Tussendoortjes geven voedingsstoffen
- Tussendoortjes zorgen dat je geen trek meer hebt tot de volgende maaltijd
- Tussendoortjes zorgen dat je niet blijft snoepen (en zo over de dag teveel eet)
- Tussendoortjes zorgen dat je genoeg energie blijft houden

Als je een dag opschrijft wat je tussendoor eet, merk je dat het meer is dat je denkt.

- In de pauze iets lekkers
- Na school iets lekkers
- Traktaties
- IJsje als het warm is
- Taart bij een verjaardag
- Chips bij de tv
- Drinken als je dorst hebt



Kies voor een gezond tussendoortje



appel = 80 kcal

blikje Red Bull
= 115 kcal



roze koek = 240 kcal

Per dag hebben meisjes en jongens het volgende nodig:

leeftijd	Jongens kcal	Meisjes kcal
4-8 jr	1500	1400
9-13 jr	2200	2100
14-18 jr	2900	2200



Let op met snoepjes en drop!
Ze bevatten nauwelijks voedingsstoffen,
je eet snel te veel en ze stillen de trek niet.

Tussendoortjes

Wat zijn goede tussendoortjes?

Bij de keuze van tussendoortjes is het belangrijk op de calorieën per portie te letten, maar ook op de voedingsstoffen die tussendoortjes leveren.

Voorbeeld tussendoortjes

Wat je vaak mag nemen
(gezond, weinig calorieën)

- Vers fruit
- Rauwkost
- Gedroogd fruit
- Thee zonder suiker of water



Na sporten of buitenspelen
(wel wat calorieën, veel voedingsstoffen)

- Een handje ongezouten noten
- Schaaltje magere yoghurt met muesli of vers fruit
- Glas melk, karnemelk
- Volkorenboterham met kaas, humus, hüttenkäse of groenten
- Blokje 20+ of 30+ kaas
- Kleine mueslibol of krentenbol



Bij feestjes en verjaardagen
(extra, best veel calorieën)

- Worstebroodje
- Friet
- Hamburger
- Pannenkoek
- IJsje
- Taartpunt
- Pizza(punt)
- Chocolade
- Gevulde koek
- Frisdrank, siroop, volle chocolademelk, fruitdrank



Heb je veel trek?

Eet dan **extra** komkommer, tomaatjes of augurken **tussendoor**.



OPDRACHT 1: Op zoek naar tussendoortjes!

Ga thuis en/of bij familie op zoek naar tussendoortjes. Schrijf op een lijst of ze in kolom 1, 2 of 3 thuishoren.

Kolom 1

Wat je vaak mag nemen

-
-

Kolom 2

Na sporten of buitenspelen

-
-

Kolom 3

Bij feestjes of verjaardagen

-
-

OPDRACHT 2: Afspraken maken over tussendoortjes.

Komende week ga je nee zeggen als iemand je **een tweede** tussendoortje aanbiedt. Ook bij verjaardagen en feestjes. Je mag wel vragen naar een gezond tussendoortje (uit kolom 1).

