

Genieten van de feestdagen

Tips voor een gezellige én gezonde decembermaand

December is een maand vol gezelligheid en lekkernijen: van pepernoten en chocoladeletters tot kerstkransjes en oliebollen. Het is ook een tijd waarin het makkelijk en erg verleidelijk is om iets vaker te snoepen. Hoe zorg je ervoor dat het lekker én in balans blijft?

Een goede balans helpt

Naast al het feestelijke lekkers kun je zorgen voor een evenwichtige basis. Kies voor voedzame maaltijden met ingrediënten zoals volkoren granen, groenten, fruit en noten. Deze vullen goed, geven energie en maken het makkelijker om niet te vaak naar zoetigheden te grijpen. Spreek met je kind af op welke momenten er iets lekkers wordt gegeten en leg niet de hele dag snoepgoed binnen handbereik. Zo blijft het bijzonder én voorkom je ongemerkt veel extra eetmomenten.

Inspiratie nodig?

Het Voedingscentrum heeft tal van recepten die lekker én gezond zijn.

Bekijk lekkere recepten

Samen plannen en ontdekken

Maak het samen koken en eten een feestje. Laat je kinderen meedenken over wat er op tafel komt. Of het nu gaat om een kerstmenu of een schaal met gezonde hapjes.

Gezond feestelijk

Gezond kan ook heel feestelijk zijn! Denk bijvoorbeeld aan kleurrijke fruitspiezen, notenmixen of zelfgemaakte dips met volkoren crackers. Ook voor het gourmetten kun je variëren met groente, magere vleesopties, vis en vegetarische alternatieven zoals gemarineerde tofu of groentespiesjes. Zo heeft iedereen iets lekkers én gezonds om uit te kiezen.

Geniet van de feestdagen!

Heb je vragen?
Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg van GGD Zuid-Limburg.

Je kunt ons telefonisch bereiken via 088-880 5044. Voor actuele openingstijden en andere manieren van contact kijk je op onze website: **www.ggdzl.nl/jgzcontact**