



GEEN TV OF MOBIELE APPARATEN
TIJDENS HET ETEN

11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

WAAROM

Televisie kijken tijdens het eten zorgt ervoor dat kinderen onbewuster eten. De kans is dan groot dat je kind meer eet dan nodig is of dat je kind juist niet eet, omdat hij/zij wordt afgeleid.

HOE

- Maak aan je kind duidelijk dat de tv niet aan mag tijdens de maaltijden, en dat hij/zij geen mobiele telefoon of tablet mag gebruiken. Houd je daar zelf ook aan.
- Creëer gezellige momenten aan tafel, spreek bijvoorbeeld samen de dag door.

