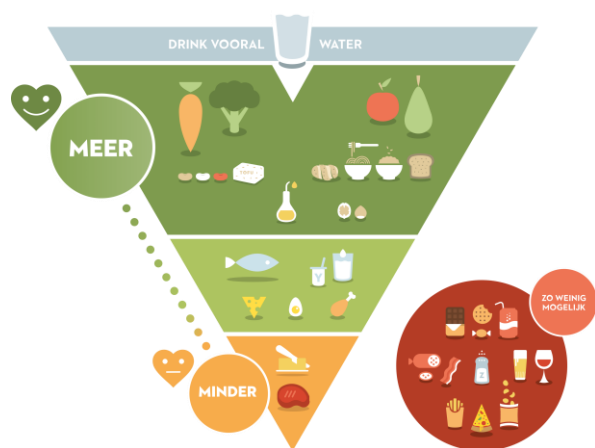




Gezonde voeding

Gezonde voeding levert alle voedingsstoffen die nodig zijn voor de groei en normale ontwikkeling. Ze helpt bij het voorkomen van zwaarlijvigheid, tandbederf, moeilijke ontlasting, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, kanker, diabetes, enz. Als hulp bij de opbouw van een gezond voedingspatroon, is er de voedingsdriehoek (@Vlaams Instituut Gezond Leven).



De **donkergroene voedingsmiddelen** zijn het meest gunstig voor onze gezondheid. Dit zijn voedingsstoffen van plantaardige oorsprong met een gunstig effect op onze gezondheid.

Dit zijn: groenten, fruit, volle granen (volkorenbrood, -pasta, -rijst en havermout), en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden en plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Hoe hoger een product in de driehoek staat, hoe meer je ervan nodig hebt.

Voor kinderen: Kies liever geen wit maar bruin brood. Met volkorenbrood wacht je het best nog tot 18 maanden. Geef enkel noten in gemalen vorm of als pasta tot 4 jaar (verstikkingsgevaar).

Voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig of neutraal effect op onze gezondheid zijn de **lichtgroene voedingsmiddelen**.

Dit zijn: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet bewerkte variant: bijvoorbeeld melk natuur boven chocolademelk.

Voor kinderen: Kinderen krijgen bij voorkeur een aangepaste melkvoeding tot de leeftijd van 3 jaar. Op deze leeftijd is dat borstvoeding of een andere aangepaste melkvoeding. Kies nadien voor borstvoeding of voor volle, natuurlijke melk (geen gesuikerde varianten) tot 4 jaar.

De **oranje voedingsmiddelen** zijn overbodig en gebruik je best beperkt. Dit zijn voedingsstoffen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid.

Dit zijn: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen zoals bv. ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitaminen in boter.

De **rode groep** staat buiten de driehoek: deze voedingsmiddelen hebben een ongunstig effect op onze gezondheid. Dit zijn sterk bewerkte voedingsmiddelen waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige effect op de gezondheid is aangetoond.

Dit zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, allerlei snacks en fastfood, ...

Voor kinderen: Kleine kinderen hebben dit niet nodig. Als je kinderen ouder worden leer je kind hier dan mee omgaan: af en toe in kleine porties.

Drinken

Water geniet de dagelijkse voorkeur.

Het is de beste dorstlesser.

Te weinig drinken kan een negatief effect hebben op het geheugen en kan hoofdpijn, prikkelbaarheid en hyperactiviteit veroorzaken. Lichte kruiden- of vruchtenthee (kamille, linde, venkel, rozenbottel, enz.) zonder suiker of honing kan eens een leuke afwisseling zijn.

Kinderen hebben veel vocht nodig, maar niet elk kind drinkt even veel. Bepaalde voedingsmiddelen (groenten, fruit, vlees en aardappelen) bevatten veel water, maar toch is extra vocht nodig. Laat een kind drinken na de maaltijd en als tussendoortje. Geef je kind tussen 1 en 3 jaar 1/2 tot 1 liter vocht. Tussen 3 en 6 jaar mag je kleuter al 1,5 liter water drinken. Geef een kind zeker extra vocht als het last heeft van koorts, diarree, bij heel warm weer of als het erom vraagt.

Meer informatie kan je vinden op:

<https://www.kindengezin.be/voeding-en-beweging/eet-gezond/voedingsdriehoek>

Sint en piet

Sint en Piet kwamen op
bezoek.
Ze brachten heel wat leuk
speelgoed mee voor onze
kinderen.



Kerst

Ons nieuwe thema ging over
kerstmis. We lazen
verschillende boekjes,
maakten heel wat moois en
verkleedden ons in kerstman!





Auricula-nieuws



Voor jullie allen:
kleurrijke kerstballen,
warme dagen, lekker eten,
en veel gezelligheid niet te vergeten.
We zien elkaar
in 't nieuwe jaar,
een nieuwe start van een nieuw verhaal.
De beste wensen van ons allemaal.

Hapjes op de aperitief tafel

Krijg inspiratie door deze verzameling gezonde, leuke en lekkere hapjes voor kinderen. En ze zijn nog makkelijk te maken ook.

<http://www.kids-n-fun.nl/Recepten/Gezonde,-lekkere-en-snelle-tussendoortjes>

**de volgende instapdatum
om naar school te gaan is:
maandag 8 januari**



Collectieve sluiting

Via [deze link](#) kunnen jullie onze sluitingsdagen voor het jaar 2018 raadplegen. Jullie kregen hierover ook een mail toegestuurd de voorbije week.

Boekenboxen

We merken dat er heel wat boeken ontleend worden sinds de voorleesweek. Jullie kunnen dit het hele jaar door blijven doen.