



Gezonde kersttips

1. Ontbijt met groentesap eventueel aangevuld met een groene smoothie
2. Gebruik kleine borden en houdt de porties klein, zo kan je toch van alles wat eten
3. Drink veel water en beperk de hoeveelheid alcohol
4. Maak tijd voor je dagelijkse beweging of sport, begin de dag ermee als het kan
5. Eet 75 % groenten en 25% ander eten
6. Eet langzaam en met aandacht, neem de tijd voor het eten
7. Het hoeft niet allemaal op (je krijgt na de kerst tips voor de restjes)
8. Vermijd aan tafel stressvolle onderwerpen, dan voorkom je stress eten
9. Probeer tijd in te plannen voor jezelf om tussendoor even op te laden
10. Als je gewend bent om te mediteren oid, doe dat dan vooral in deze weken
11. Ga niet urenlang achter de tv zitten, kijk liever bewust 1 programma of film
12. Maak een lekkere wandeling na het eten
13. Geniet van wat je eet en drinkt en ontspan
14. Het hoeft niet perfect

Voor eten met kids:

15. Maak het tafelen niet te lang, kinderen willen graag eten en klaar.
16. Ga je met andere volwassenen samen eten, zorg er dan voor dat ze tussendoor van tafel mogen en in de buurt kunnen spelen.
17. Zorg voor leuke kleine hapjes die je eventueel tussendoor kunt geven en waarmee je je kinderen steeds weer kunt verrassen of uitdagen om te proeven. Of iets wat ze al kennen en waar ze heel blij mee zijn bv een pannenkoekje.
18. Kies van tevoren als ouders wat je het belangrijkste vindt: meestal willen we best wel veel rond etenstijd: ze moeten aan tafel zitten en blijven zitten, er leuk uitzien, behoorlijk gedragen, lief zijn, zoet zijn, netjes eten, bordje leegeten, van alles proeven en meer van dit soort dingen. Wij als volwassenen hebben er al een kluif aan om dit allemaal te doen, dat geeft ons al stress. Maar voor kinderen is dit vaak niet haalbaar. Het scheelt als je van tevoren als ouders op een rijtje zet wat je van ze verwacht en goed kijkt wat haalbaar is. Kies anders twee van bovengenoemde punten die je graag zou willen halen bv 20 minuten aan tafel blijven bij de rest van de gasten en in ieder geval een paar happen eten en het toetje. Ik geef maar een voorbeeld. Door dit van tevoren te bespreken met elkaar, kan dat een boel stress schelen op het moment van het kersteten.

