

Gezond de feestdagen door!

De feestelijke decembermaand staat weer voor de deur! De maand december staat voor meer dan alleen eten. Sfeer, gezelligheid en met z'n allen samen zijn is een belangrijke boodschap die we in de feestmaand aan de kinderen willen meegeven. Maar hoe kom je deze feestmaand nou het beste door? Hieronder een aantal tips!

Een winterwandeling

Trek warme kleren aan en maak een gezellige winterwandeling. Geniet van de frisse lucht, elkaars gezelschap en (als je geluk hebt) van de knisperende sneeuw. Daarna binnen lekker opwarmen onder het genot van een kop thee!

Bak samen kerstkoekjes

Ga samen de heerlijkste kerstkoekjes bakken. Er kan weinig mis gaan dus laat de kinderen zelf aan de slag gaan met meel, boter en ei en wat leuke vormpjes. Om de koekjes iets gezonder te maken kan je bijvoorbeeld haver-mout gebruiken om de koekjes van te maken.

Speel natuur bingo

Maak een lijst met winterse natuur items en ga naar ze opzoek tijdens een wandeling. Print of teken van te voren 10 afbeeldingen uit van dingen die de kinderen buiten kunnen vinden. Geef ze een pen mee en ze kunnen onderweg afvinken wat ze hebben gevonden. Fijn voor de kinderen die wandelen maar 'saai' vinden en daarnaast is het mindful!



Suikervrije kruidnoten

Kruidnoten of pepernoten, hoe je ze ook noemt. Deze kunnen niet ontbreken tijdens de december maand. Door speltmeel en honing te gebruiken zijn deze kruidnootjes een stuk gezonder.

Kneed de speltmeel, samen met de honing, de kokosolie, de speculaaskruiden en een snufje zout tot een goed deeg. Rol er de mooiste kruidnootjes van en zet ze nog 20 minuten in de oven op 160 graden. Eet smakelijk!



TIP!

Betrek je kinderen bij de voorbereidingen van de feestdagen. Op deze manier hebben de kinderen het gevoel dat ze er echt bij horen.

Kijk voor meer inspiratie op voedingscentrum.nl