

Tussendoortjes

Wist je dat...

Je op de verpakking kunt lezen hoeveel energie (calorieën) erin zit? Let goed op de hoeveelheden van het product (bijv. 2 koekjes per verpakking).



Tussendoortjes niet altijd slecht zijn?
Ze zorgen ervoor dat je niet teveel blijft snoepen (als je kiest voor de juiste tussendoortjes).

Je ook een boterham of cracker met beleg kunt nemen als tussendoortje? Kies dan beleg uit het groene vak. Let er wel op dat je er dan niet teveel eet.

Je honger krijgt als je iets lekkers ziet of ruikt?
Zoek afleiding en eet geen tussendoortjes uit verveling.