

Mijn kind eet gezond PDF

Lien Joossens



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Lien Joossens
ISBN-10: 9789022333020
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4819 KB

OMSCHRIJVING

Wie van jongs af gezond eet en actief is, maakt veel meer kans op een gezond lichaam. Maar hoe pak je dat als ouder aan? Moet je kind met overgewicht op dieet? Hoeveel mag hij/zij eten? Wat als je kind geen groenten wil eten? Ho kun je hem/haar stimuleren om actiever te zijn? Mag je je kind belonen met een koekje? Is melk nog gezond? In 'Mijn kind eet gezond' geeft een team van psychologen en voedingsdeskundigen (Lien Joossens, diëtiste en docente voedings- en dieetkunde aan het VIVES; Leentje Vervoort, Caroline Braet en Ellen Moens van de UGent en diëtiste Lies Elslander) een antwoord op deze en nog veel meer vragen. Ruim honderd gezonde recepten zorgen ervoor dat je de theorie met plezier in de praktijk omzet. De gerechten zijn geschikt voor het hele gezin en vragen geen uren bereidingstijd, zodat je zonder al te veel moeite een lekkere maaltijd kunt bereiden, van ontbijt tot avondmaal.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Elke ouder wil dat zijn kind tot een gezonde volwassene opgroeit. Toch is er precies over gezonde voedingskeuzes nog veel twijfel bij ouders. In Mijn kind eet gezond ...

Sinds Lien bonen prinsessenbonen noemt, eet Anna ze graag. ... (waarbij het geheim van de haas is dat hij veel wortelen eet), enz... Mijn kind eet gezond ...

Mijn kind wil niets eten. ... Overgewicht op tienerleeftijd komt veel voor door dit verkeerde eet- en beweegpatroon. Om pubers gezond te laten eten, ...

MIJN KIND EET GEZOND

[Lees verder...](#)