

EXTRA'S DOKTERPEER.NL



STAP VOOR STAP MINDER SUIKER

WEEK 1 BEWUST WORDEN

- Schrijf 3 dagen op wat je eet en drinkt
- Ruil 1 zoet drankje per dag in voor water of thee

**MET
DOKTER
PEER**



WEEK 2 SLIM WISSELEN

- Frisdrank/limondade
→ water met fruit
- Koek/snoep
→ fruit, groenten of noten
- Suikergranen
→ havermout/muesli

WEEK 3 HALVEREN

- Halveer suiker in thee/koffie/yoghurt
- 1 boterham met zoet beleg ipv 2
- Vla/pudding → kwark of yoghurt met vers fruit

WEEK 4 NIEUWE GEWOONTES

- Water & melk is standaard
- Gezonde tussendoortjes: groenten, fruit, noten, volkoren crackers
- Bewaar frisdrank en snoep voor feestjes

Betrek kinderen bij boodschappen.
Een traktatie mag, maar niet elke dag.
Minder suiker is meer energie!



MEER

DOKTERPEER.NL

MEER

DOKTERPEER.NL

- ✓ Gezonde recepten
- ✓ Voor het hele gezin
- ✓ Snel en gemakkelijk
- ✓ Soepen, smoothies en snacks
- ✓ Kleurplaten en challenges
- ✓ Spannende avonturen



Dokter Peer