

## De Sintschoen in balans

### Lang artikel

Sinterklaas is weer in het land! Een eeuwenoude traditie waarbij we meteen denken aan leuke cadeautjes en veel snoep, want 'Wie goed is, krijgt lekkers. Wie stout is de roe!' Maar hoe kan je tijdens deze dagen vol lekkernijen balans vinden voor jezelf en je kinderen en voorkomen dat er niet weken aan een stuk gesnoept wordt?

### 9 tips die het verschil kunnen maken:

1. Mandarijntjes! Sint en Piet brengen steeds wat lekkers mee vanuit Spanje en mandarijnen horen daar zeker bij. Vergeet ze dus niet een plaatsje te geven op 6 december.
2. Maak de mandarijnen extra aantrekkelijk. Wees creatief en ga voor bijvoorbeeld Pietenmandarijntjes. Succes verzekerd!
3. Verstop eens worteltjes tussen de cadeautjes en het snoep. Want ook wortelen horen bij Sinterklaas.
4. Ga voor maximum twee verschillende soorten snoep. Het is niet nodig om én snoep én chocolade én chocolademunten, ... te kopen. Meer variatie betekent vaak ook meer eten.
5. Overdrijf niet in de hoeveelheid snoep dat je aankoopt. Vaak komt de Sint ook nog langs op school, de jeugdbeweging, sportclub, bij de grootouders, peter en meter, ...
6. Zet het snoepgoed na 6 december uit het zicht en laat het niet in een schoteltje op tafel staan. Wanneer snoep steeds in het zicht staat, is het veel moeilijker om er niet voortdurend van te snoepen.
7. Beperk Sinterklaassnoepgoed tot Sinterklaas. Op deze manier voelt het ook veel specialer. Het is ook niet nodig om al weken op voorhand dit snoepgoed in huis te halen.
8. Motiveer je kinderen om eerst gezond te eten en pas nadien te snoepen.
9. Geniet! Genieten van al dat lekkers mag en moet kunnen. De Sint komt maar één keer per jaar. Maar beperk het tot de Sinterklaasperiode. Zo worden deze dagen alleen maar specialer en creëer je dat echte Sintgevoel!

Fijne Sinterklaas!

## De Sintschoen in balans

### Kort artikel

9 tips om evenwichtig te genieten van de Sinterklaasperiode:

1. Mandarijntjes! Sint en Piet brengen steeds wat lekkers mee vanuit Spanje en mandarijnen horen daar zeker bij.
2. Maak de mandarijnen extra aantrekkelijk. Wees creatief en versier ze!
3. Verstop worteltjes tussen de cadeautjes en het snoep. Want ook wortelen horen bij Sinterklaas.
4. Ga voor maximum twee verschillende soorten snoep. Want meer variatie betekent vaak ook meer eten.
5. Overdrijf niet in de hoeveelheid snoep dat je aankoopt. Vaak komt de Sint ook nog langs op school, de jeugdbeweging, sportclub, bij de grootouders, peter en meter, ...
6. Zet het snoepgoed na 6 december uit het zicht.
7. Beperk Sinterklaassnoepgoed tot Sinterklaas.
8. Motiveer je kinderen om eerst gezond te eten en pas nadien te snoepen.
9. Geniet!

Fijne Sinterklaas!

