



Heb je weinig fut als je thuiskomt, maar veel zin in zoute of zoete snacks? Ontdek de gezonde oppeppers van **Dream Hints**, voor jezelf én de kinderen!



TIP 1: Lekker gezonde vieruurtjes

Voorzie steeds gezonde snacks voor bij het thuiskomen. Een leuk en gezond vieruurtje zijn zelfgemaakte ijsjes op basis van **Dream Drinks** en fruit. Ontdek het recept [hier](#).

TIP 2: Groen(t)e supersmoothie

Groenten zitten boordevol mineralen en vitaminen. Neem je favoriete fruitsmoothie en voeg er een handvol groenten aan toe. Een super combinatie is de peer spinazie smoothie gemixt met **Oat Dream**, de perfecte oppepper na een lange dag! Ontdek het recept [hier](#).

TIP 3: Beweeg mee met de kids

Na school hebben de kinderen vaak zwemles, dansles of voetbaltraining. Een tip om in beweging te blijven is om met hen mee te sporten. Zwem mee terwijl je dochter of zoon zwemles heeft, of jog een paar rondjes rond het voetbalplein tijdens de training.

Ontdek alle tips voor elk moment van de dag op de [Dream Hints website](#).