De gezonde brooddoos voor lagere school kinderen

Publicatie 17 juni 2014

logo KEM GEZONDHEID TROEF

TIPS VOOR EEN GEZONDE BROODDOOS

- Kies voor een vezelrijke broodsoort. Hierin kan je eindeloos variëren. Eet je kind niet graag bruin brood, kies dan voor een bruine en witte boterham met beleg tussen.
- Smeer een beetje margarine op het brood. Kies voor zachte smeervetten. Goeie vetten zijn nodig voor de ontwikkeling van je kind. Lust je kind dit niet, test uit met welk soort beleg je kind dit toch kan appreciëren.
- Kies voor de helft van de boterhammen hartig en de helft voor zoet beleg.

  - **Hartig beleg:**

Mager vleesbeleg: kippenwit, kalkoenham, hesp, gerookt vlees, .. doe steeds de vetrandjes er vanaf.

Kaas: harde kazen in sneetjes of in blokjes, smeerkaas type Philadelphia, La Vache Qui Rit. Of kies voor een Babybel, mozzarella bolletjes, platte kaas, ...

Ei: Een hardgekookt eitje of een omeletje, 1 keer per week, kan ook als variatie. Snijd hieronder wat verse kruiden of doe wat groentjes onder de omelet.

Slaatjes: Je kan ook zelf een gezond slaatje maken om te smeren vb. guacamole, eiersalade, krabsalade, tonijnsalade, kipsalade met ananas, … maak dit met een dressing (i.p.v. mayonaise).

Publicatie 17 juni 2014

Groenten: Bij al dit hartig beleg zijn verse groenten en tuinkruiden heel lekker en gezond: sla, snoeptomaatjes, worteltjes, komkommer, radijsjes, augurken, sojascheuten, peterselie, basilicum of tuinkers.

Pimp de boterhammen!

Met een grappig figuur of snijd het brood in vierkantjes en steek deze afwisselend aan een stokje met groenten. Snijd ook de boterhammen eens in tipjes, reepjes, rondjes, … Een leuke vorm kan de kinderen ook altijd aanspreken. Zeker dat de kinderen hier dol op zijn!

Publicatie 17 juni 2014

- <u>Zoet beleg</u>:

Confituur, stroop, vruchtenhagelslag, honing, …

Fruit tussen de boterham vb. banaan, appelmoes, ...

Geef je kind een potje platte kaas of yoghurt mee en stukjes fruit zoals bessen, aardbeien, druiven, … Deze kunnen in een potje of op een stokje om het nog leuker te maken.

Indien je kind altijd choco eet, smeer dan af en toe één boterham om dit af te bouwen.

Maak een **leuke brooddoos**: Voeg een briefje toe, teken een gezichtje, een mooie servet, laat je kind zelf een brooddoos kiezen, … Al deze kleine dingen kunnen je kind motiveren om beter te eten.

(bron: Logo Kempen vzw)

Aandachtspunten voor de gemeente:

1. Artikel publiceren in het gemeentelijk infoblad

2. Bronvermelding voor dit artikel: Logo Kempen vzw

3. Indien u een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.

Publicatie 17 juni 2014