



Brood

Do's

Kies liefst voor bruin brood, volkorenbrood, meergranenbrood of volkoren speltbrood. De vezels zorgen ervoor dat je buikje sneller gevuld is en je makkelijker naar toilet kan. Kies je thuis voor een pasta- of rijstsalade: neem dan de volkorenproducten.

Don'ts

Sandwiches en koffiekoeken bevatten te veel suiker en slechte vetten, maar kunnen wel eens bij speciale gelegenheden. Zoete melkproducten en gesuikerde melkdranken zijn een echte suikerbom! Kies liever een yoghurtje.

Tip

Korstjes eten is gezond! Het zet je kauwspieren aan het werk en het speeksel zorgt ervoor dat het eten beter verteert.

"LEG MIJ OP JE BOTERHAM! KIES IEDERE DAG IETS ANDERS DAN WORDT JE BOTERHAMMETJE NOOIT SAAIE MAAR WEL FRAAIE KOST. KIES LIEVER VOOR EEN HARTIGE BOTERHAM! IN ZOET BELEG ZIT VEEL VET EN SUIKER!"

"EET MIJ LEKKER OP! IK ZIT BOORDEVOL VEZELS DIE ERVOOR ZORGEN DAT JE BUIKJE GEVULD BLIJFT TOT AAN DE VOLGENDE MAALTIJD."

Beleg

Do's

De helft van de dubbele boterhammen beleg je met magere vleeswaren, magere kaas of vis. Ook een eitje kan af en toe. De andere helft mag je eventueel besmeren met zoet beleg zoals confituur of stroop. Maak er een gewoonte van om voor elke zoete boterham eerst een hartige te maken. Zo vermijd je dat je kind alleen maar boterhammen met chooc wil eten. Kies je voor een slaatje, dan mag een beetje mayonaise of vinaigrette. Sommige vitamientjes worden dan beter opgenomen door ons lichaam.

Hoeveel = Gezond?

VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

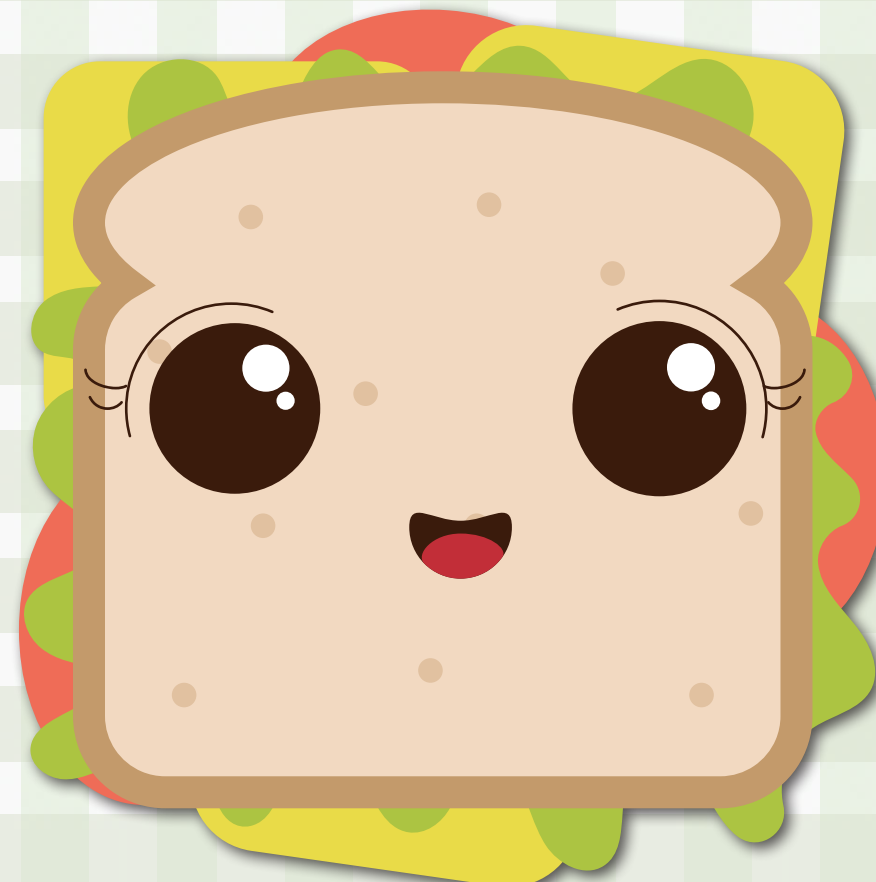
VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Wat zit er in?

JE GEZONDE



BROODDDOOS

SBS KINDERKOPPEN



Van brooddoos naar smulbox!

Op school blijven eten vinden kinderen best wel leuk. Zeker wanneer ze een brooddoos vol lekkers meekrijgen. Een brooddoos is ook veel handiger dan een vershoudzakje of aluminiumfolie. Je boterhammen blijven netjes bij elkaar en worden niet geplet in de boekentas en er is minder afval. De brooddoos wordt nog aantrekkelijker als je er ook lekkere groentjes en fruit bij in kan stoppen. Was je brooddoos wel elke dag af!

Een gezonde brooddoos is belangrijk!

Een schooldag kan best erg druk zijn. Er wordt gespeeld, geleerd en geoefend. Leerlingen moeten zich de hele dag concentreren tijdens de lessen. Met een gezonde lunch kunnen ze de batterijen weer helemaal opladen en voorkom je een middagdipje.

Want wist je dat je van teveel suikers in frisdrank, fruitsap en koekjes moe wordt en de concentratie verliest? Het is daarom erg van belang dat er een gezonde brooddoos wordt meegegeven. Een brooddoos die gevuld is met lekkers en gevarieerd voedsel, geeft energie voor lichaam en geest. Het geeft de noodzakelijke vezels, vitaminen, mineralen en andere bouwstenen aan kinderen in de groei.

Hoe ziet een 'gezonde' brooddoos eruit?

Een evenwichtig lunchpakket bestaat uit bruin brood met wat beleg, groenten, fruit of een ander gezond tussendoortje en water.

Er bestaan ook alternatieven voor een gezonde lunchbox zoals groenteslaatjes, salades met koude volkorenpasta, volle rijst of quinoa.

Voorzie alle doosjes of potjes wel van naam. Een thermisch tasje met koelelementjes is ook een optie.

Bereide gerechten kunnen een gezond alternatief zijn maar dit is bij ons op school moeilijker te organiseren.

DAAROM GAAN WE OP ONZE SCHOOL VOLOP VOOR DE GEZONDE BROODDOOS!



FRUIT & GROENTEN

Fruit

Do's

Vers fruit en groentjes zit boordevol vitamines en mineralen.

Elke fruitsoort bevat andere vitamines en mineralen. Variatie is dus nodig!

Sommige fruitsoorten zoals appel, peer, avocado, banaan en aardbeien kunnen ook op de boterham

en zijn een gezonde vervanger voor het zoete beleg.

Ideaal is 1 tot 3 stuks fruit per dag.

Groenten

Do's

Stop wat hapklare rauwe groenten in de brooddoos van je kind of leg ze op de boterham.

Zo komen ze makkelijker aan de aanbevolen dagelijkse dosis. Groenten zijn caloriearm en rijk aan

vitaminen, mineralen en vezels. Je mag hier inderdaad zoveel van eten als je wil en zijn ook een ideaal

tussendoortje.

Don'ts

Stop geen warme groenten of bereide groenten van de avond ervoor in je brooddoos. Dit is

helemaal niet zo smakelijk en op school bestaat er geen mogelijkheid om deze op te warmen.

Tips

Een stuk fruit, een portie rauwe groentjes of zelfgemaakte fruitsalade moeten in een goed afgesloten potje.

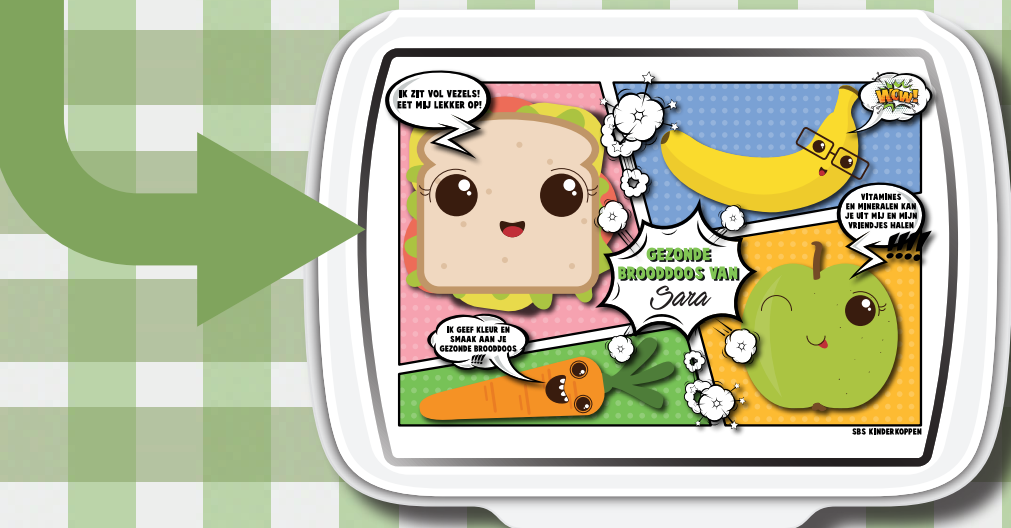
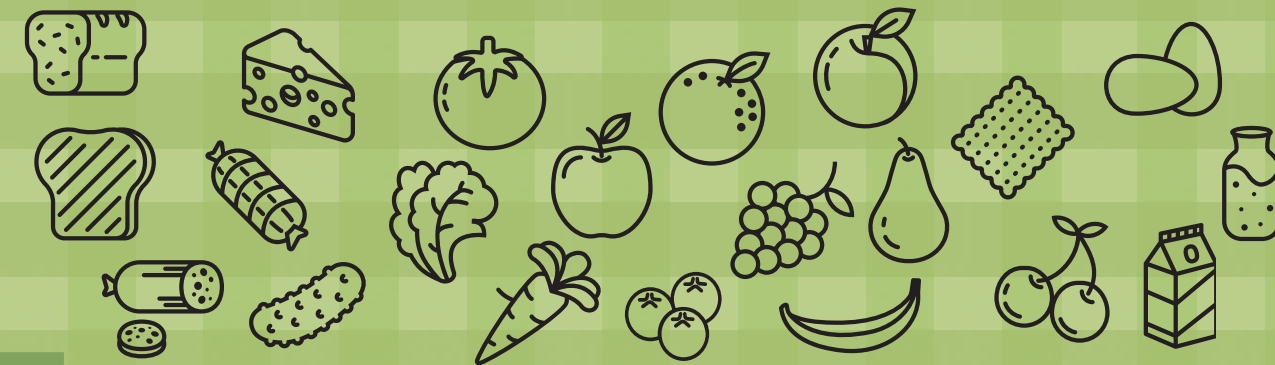
Bewaar vooraf gemaakte fruitsalade of fruitspiesjes in de koelkast of voorzie een koelelementje wanneer het warm is.

Rauwkost die de avond voordien wordt klaargemaakt, wordt best tot 's ochtends goed afgedekt en in de koelkast bewaard.



VITAMINES EN MINERALEN KAN JE UIT MIJ EN MIJN VRIENDJES HELEN! NEEM ALVAST EEN FLINKE HAP WANT DAN WORD JE NIET ZO SNEL SLAP!

WIJ ZITTEN BOORDEVOL VITAMINES, MINERALEN EN VEZELS! WIJ ZORGEN VOOR EEN FRISSE TOETS EN GEVEN KLEUR AAN JE BROODDOOS.



DRANKJES

Drankjes

Do's

Water is de beste dorstlesser, ook bij de lunch. Het bevat veel mineralen die nodig zijn voor de ontwikkeling van onze hersenen en voor de groei.

Een brikje melk kan natuurlijk ook. Melk bevat belangrijke voedingsstoffen zoals eiwitten voor de opbouw

en het onderhoud van spieren, organen en andere lichaamswefsels, bevat calcium voor sterke botten en

een gezond gebit en B-vitamines voor een goede weerstand, een gezonde huid en een goede werking van het zenuwstelsel.

Don'ts

Frisdranken, light frisdranken en yoghurt drinks zijn niet gezond, maar kunnen thuis wel eens tijdens

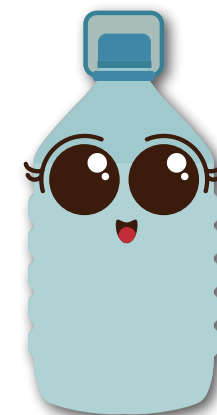
speciale gelegenheden.

Ook fruitsap bevat te veel suiker en beperk je best tot een glas per dag.

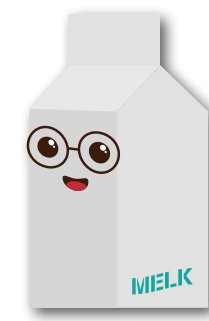
Op school mogen er geen frisdranken, sportdranken, energiedranken en cafeinerijke dranken gedronken

worden. Ze kunnen een kind rusteloos maken. Het regelmatig gebruiken van suikerrijke dranken zorgt

voor overgewicht, tandbederf, concentratiestoornissen en zelfs gedragsproblemen.



WIST JE DAT JE DAGELIJKS VEEL WATER MOET DRINKEN? IK BEN DE MEEST IDEALE DORSTLESSER!



Tip

Geef aan grotere kinderen liever twee kleine drinkbusjes water mee i.p.v. een grote: eentje voor de voormiddag, eentje voor de namiddag. Dat helpt "meer" drinken. Drink vooral na de maaltijd. Te veel drinken tijdens de maaltijd remt de eetlust af.

Weetjes

Wist je dat we vooral calcium halen uit water, groenten of fruit en niet enkel uit melk?

Wist je dat de concentratie achteruit gaat of dat je hoofdpijn krijgt wanneer we te weinig water drinken?

TUSSENDOR

Tien- & Vieruurtjes

Do's

Kleine maagjes zijn snel gevuld. Spreid daarom de eetmomenten op regelmatige tijdstippen en zorg voor drie hoofdmaaltijden (ontbijt, middag- en avondmaal) en maximum drie tussendoortjes met voldoende tijd ertussen. Hou de tussendoortjes licht en gezond, zodat je kind nog trek heeft in de hoofdmaaltijden.

Geef dus steeds twee tussendoortjes mee naar school, waarvan zeker minstens een stuk fruit of rauwe groenten. Een tussendoortje hoeft niet steeds een koekje te zijn. Er zijn voldoende alternatieven waarvan

je kind gaat watertanden, denk buiten groenten en fruit nog aan een sneetje peperkoek, wat ongezoeten nootjes of studentenhaver of een yoghurtje. Zorg voor voldoende variatie.

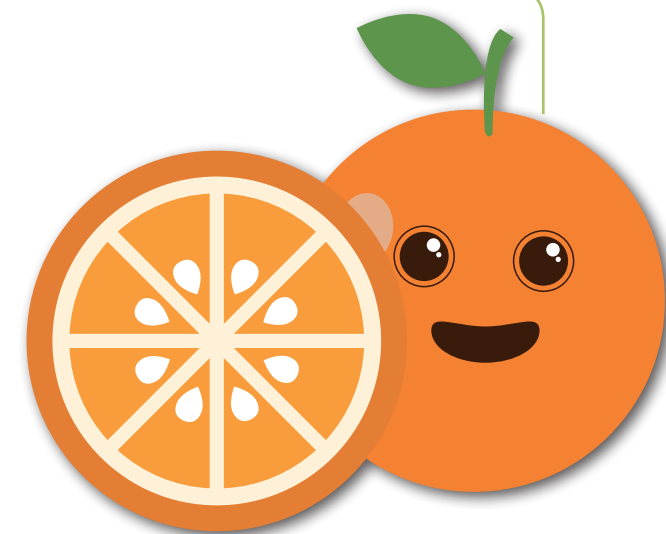
Don'ts

Te energierijke tussendoortjes bederven de eetlust omdat ze te veel suikers en slechte vetten bevatten.

Ze dragen, bij overmatig gebruik, bij tot het ontstaan van overgewicht en tandbederf.

Ze horen dus niet thuis in een gezonde brooddoos.

"HOOR IK DAAR JE BUIKJE KNORREN? EEN GEZOND TUSSENDOORTJE ... EN JE KAN ER WEER TEGENAAN!"



Tip

Haal weinig of geen zoete of zoute tussendoortjes in huis zodat je kind hier ook niet naar kan vragen. Hou zoetigheid of chips voor speciale gelegenheden.