

VERANTWOORD LUNCHEN OP SCHOOL



**BEWAAR
MIJ IN DE
KEUKENLAD!**

Het Goed Bezig lunchpakket

Onze school heeft een continurooster, waardoor je kind niet thuis lunch. Kids krijgen hierdoor niet alleen een tussendoortje, maar ook een lunchpakket mee. Wat stop je in de broodtrommel en wat liever niet? Want soms vult het wel, maar voedt het niet! 😊



IK BEN
MINDER
VAAK ZIEK!

IK VOEL
ME FIJN!

IK HEB
ENERGIE!

IK KRIJG ALLES
OM GOED TE
GROEIEN!

INHOUD

Brood

Alle broodjes op een rij! Welke kies je?

Broodbeleg

Beleg je broodje beter,

Tussendoortjes

Denk fruit, denk groente, denk kleur!

Drinken

Wij zeggen water, maar hoe krijg je dat voor elkaar?

Brood

Zoek de verschillen!

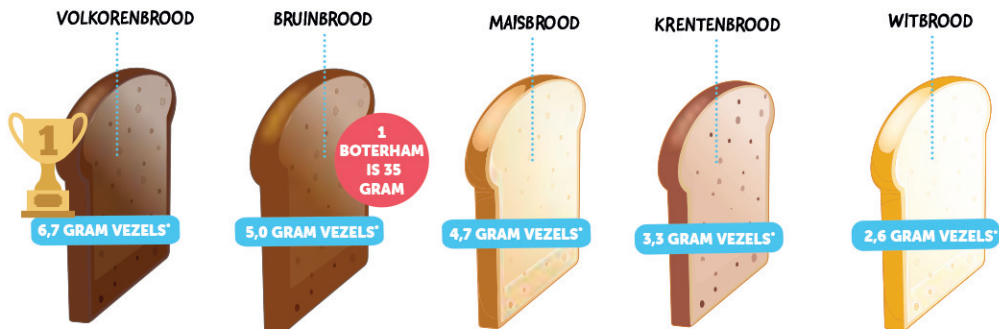
We eten veel brood in Nederland en daar is niets mis mee. De beste keuze is volkorenbrood. Maar waarom?!

Volkorenbrood maken bakkers van 100% volkorenmeel. Dat bevat vezels, vitamines en mineralen van de graankorrel.

Door de vezels krijgt je kind minder snel weer trek. Dus volkorenbrood vult én voedt!

Bruin vs volkoren

Bruin brood bestaat uit twee ingrediënten: volkorenmeel en bloem. Vaak is de verhouding 50/50. Minder volkorenmeel betekent minder vezels. Bruin klinkt goed, maar eindigt op de tweede plaats.



*PER 100 GRAM

HOEVEEL BROOD PER DAG?

van 4-8 jaar ongeveer 2 tot 4 sneetjes volkoren brood

van 9-13 jaar ongeveer 4 tot 6 sneetjes volkoren brood



Kijk bij meergranenbrood even op het etiket. Hoeveel gram vezels zit er in het brood? Dit verschilt namelijk per soort.

Broodbeleg

BELEG JE BROODJE
EN COMBINEER ER OP LOS!

SLA SOORTEN



veldsla



kropsla



kruisla



rucola



ijsbergsla

GROENTEN



komkommer



tomaat



paprika



avocado



wortel

BELEG



kaas 30+



geitenkaas



kipfilet



runderrookvlees



magere
knakworst



ham



ei



vis



rosbief



tonijn



plakjes banaan

SMEERSELS



smeerkaas 30+



huttenkase



zuivelspread



hummus



100% pindakaas



halvarine



margarine

BROOD



volkorenbrood



bruin brood



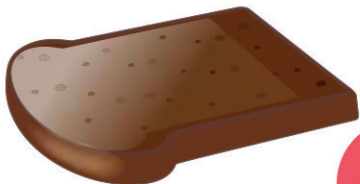
meergranenbrood



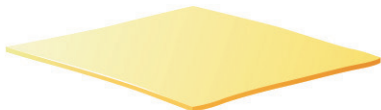
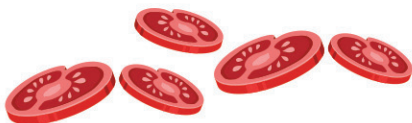
krentenbrood



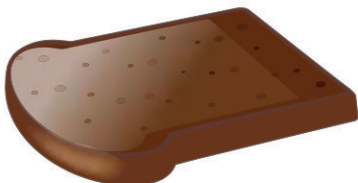
roggebrood



**GOED
BEZIG
BROODJE!**



**MET GROENTE OP
EEN BROODJE KOM
JE MAKKELIJKER
AAN JE 200 GRAM
GROENTE PER DAG**



ZIN IN IETS ANDERS?



KIES DIT BELEG ÉÉN KEER PER DAG

- appelstroop
- honing
- vruchtenhagel

Geef bij voorkeur een product met minder suiker, zoals halvajam.

KUN JE GEEN BROOD MEER ZIEN?

- Wissel een broodje af met een volkoren wrap.
- Bak samen met je kind een hartige taart en geef deze mee!
- Een volkoren pannenkoek, lekker met fruit of plakjes kaas
- Kliekjes, de pastasalade van gisteravond
- Een boerenomelet



Tussendoortjes



De pauze in de ochtend is een moment waarop je kind weer even op kan laden. Naast even buiten spelen is het nodig om energie aan te vullen. Met een gezond tussendoortje kunnen ze zich ook de rest van de ochtend weer concentreren. Niet vullen, maar voeden!

DIPTIP! Meng 3 el naturel yoghurt met een theelepel dille. Breng op smaak met citroensap, peper en zout.

Fruit



- Appel
- Banaan
- Druifjes
- Kiwi
- Noem maar op!

Groente (met dip!)



- Worteltje
- Tomaatjes
- Komkommer
- Paprika
- Noem maar op!

Even iets anders



- Ongebrande nootjes zonder zout
- Een plak bananenbrood
- Blokjes kaas
- Stukje gerookte kip
- Naturel yoghurt met (diepvries) fruit



MIX KLEURTJES
GROENTE OF
FRUIT, DAT ZIET
ER LEUK UIT!



KOEK-KOEK!



Schoonkoekjes hebben een leuke verpakking, maar zijn niet de meest gezonde keuze. Ze bevatten vaak veel suiker en die zorgen voor een dip. Daardoor kan je kind minder goed opletten in de klas.

1
SUIKER-
KLONTJE
IS 4 GRAM

SULTANA (1 KOEKJE)



DONUT



ONTBIJTKOEK



LIGA MILKBREAK (1 KOEKJE)



LIGA EVERGREEN (1 KOEKJE)



EIERKOEK



Drinken

Kies voor de makkelijkste, goedkoopste en gezondste optie: water! Een kind heeft 1 tot 1,5 liter water per dag nodig. Met wat appel, bosbessen of verse kruiden ziet water er leuker uit en krijgt het een lekker smaakje.



Gaatjes zonder kauwen

In vruchtensap, limonade, energiedrankjes, sport- en frisdrank zit veel suiker. Als je kind veel van deze drankjes drinkt, dan kan je kind tandproblemen krijgen of dik worden. Af en toe een zoet drankje is natuurlijk geen probleem. In de supermarkt vind je ook drankjes met 'light', '0% suiker' of 'zero' op de verpakking. Helaas zijn licht frisdranken ook slecht voor het gebit van je kind.



**HOVEEL
SUIKER ZIT
ER IN
DRINKPAKJES?**



←
**CHECK
HET
HIER!**

**DRINK
WATER**

**DRINK 8 GLAZEN
WATER PER DAG, DAT IS
1 TOT 1,5 LITER.**



VIJF TIPS OM WATER DRINKEN NORMAAL TE MAKEN:

- Koop samen met je kind een leuke bidon of waterfles
- Verdun het zoete drankje met steeds meer water
- Voeg fruit en ijsblokjes toe
- Maak een drinkregel, zoals enkel in het weekend een zoet drankje.
- Blijf het proberen en wees geduldig



PARTNERS GOED BEZIG OLDEBROEK



VOLG
GOED BEZIG
OOK OP
SOCIAL MEDIA!

