

LEKKER LUNCHEN

THUIS EN OP SCHOOL

BEWAAR DIT
BOEKJE IN JE
KEUKENLADE

Eet smakelijk!



INHOUD

Dit handige boekje is perfect voor zowel gebruik op school als thuis. Het biedt niet alleen inspiratie voor gezonde tussendoortjes, maar ook voor voedzame lunches.

Ontdek wat je het beste in de broodtrommel kunt stoppen en wat je beter kunt vermijden. Want soms vult het wel, maar voedt het niet!

Ik ben minder vaak ziek!

Ik voel me fijn!

Ik heb energie!

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?

Ik krijg alles om goed te groeien!

Volg GA! Harderwijk ook op social media!

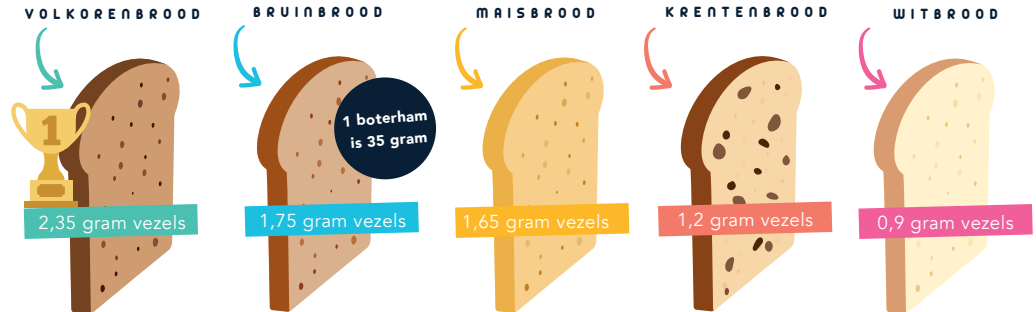


Brood, zoek de verschillen!

We eten veel brood in Nederland en daar is niets mis mee. De beste keuze is volkorenbrood. Maar waarom?! Bakkers maken volkorenbrood van 100% volkorenmeel. Dat bevat vezels, vitaminen 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.



Hoeveel brood per dag?

Van 4 - 8 jaar ongeveer twee tot vier sneetjes volkoren brood.

Van 9 - 13 jaar ongeveer vier tot zes sneetjes volkoren

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

BROODBELEG

Inspiratie nodig? Kijk voor lekkere recepten op de achterkant van dit lunchboekje!

Sla soorten



veldsla



kropsla



krulsla



rucola



ijsbergsla

Groenten



komkommer



tomaat



paprika



avocado



wortel

Beleg



kaas 30+



zachte
geitenkaas



kipfilet



tonijn



ei



vis



plakjes
banaan

Smeersels



smeerkaas
30+



huttenkase



zuivelspread



hummus



100%
pindakaas



halvarine

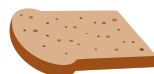


margarine

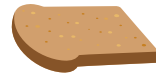
Brood



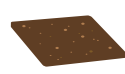
volkorenbrood



bruin brood



meergranenbrood



roggebrood



volkoren
mueslibol

Beleg je broodjes en
combineer er op los.

GROENTEN

Groenten zijn niet alleen lekker, maar ook ontzettend goed voor je! Ze zitten boordevol vitamines, mineralen en vezels die je lichaam helpen gezond te blijven.

Waarom zijn groenten belangrijk?

Groenten dragen bij aan een sterk immuunsysteem, gezonde botten en een goed werkend hart. Ze bevatten ook weinig calorieën en veel vezels, wat helpt om je vol te voelen zonder te veel te eten. Door regelmatig groenten te eten, voel je je energieker en fit!

Gemakkelijk aan je 200* gram per dag.

Wist je dat je met groente tussendoor of tussen je broodje makkelijker aan de aanbevolen 200 gram per dag komt? Een handjevol cherrytomaatjes, plakjes komkommer of wat geraspte wortel zijn perfecte opties om je groente-inname te verhogen zonder veel gedoe.

* 13 jaar en ouder: 200 gram

* 9 - 13 jaar: 150 - 200 gram

* 4 - 8 jaar: 100 - 150 gram

Leuke
weetjes!

Wist je dat een rode paprika maar liefst 4 keer zoveel vitamine C bevat als een sinaasappel? Dat maakt het eten van paprika niet alleen lekker, maar ook supergezond voor je immuunsysteem!

Komkommers voor 96% uit water bestaan en daarom heerlijk verfrissend zijn?

Tomaten eigenlijk fruit zijn, maar meestal als groente worden gegeten?



Paprika's in verschillende kleuren groeien afhankelijk van hun rijpheid? Zo zijn groene paprika's eigenlijk onrijpe rode paprika's!



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 tussen-doortje kunnen ze zich ook de rest van de ochtend weer concentreren. Niet vullen, maar voeden!

Fruit

Appel
Banaan
Druifjes
Kiwi
Mandarijn
Peer

Groente met dip!

Worteltjes
Tomaatjes
Komkommer
Paprika
Bloemkool
Selderij

Even iets anders

Ongebrande nootjes zonder zout
Gedroogd fruit; rozijntjes, abrikoos, dadels
Blokjes kaas
Volkoren cracker met pindakaas en banaan
Naturel yoghurt met (diepvries) fruit
Losse plakjes kipfilet

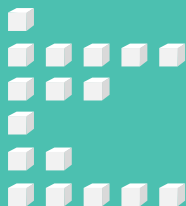
Diptip!

Meng 3 eetlepels
naturel yoghurt met een
theelepel dille. Breng op
smaak met citroensap,
peper en zout.
mmmmm...

Schoolkoekjes 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

Mix kleurtjes
groente of
fruit, dat ziet
er leuk uit!



Sultana, 1 stuk
Donut
Ontbijtkoek
Liga milkbreak, 1 stuk
Liga evergreen, 1 stuk
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 light frisdranken ook slecht voor het gebit van je kind.



Hoeveel
suiker
zit er in deze
drinkpakjes?



Check het
hier!

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

INSPIRATIE VOOR EEN LUNCH BROODJE

Scan de QR-code
en vind jouw broodje!

Broodje
pollo pollo



Broodje
kaaskop



Broodje
fitboy



Broodje gezonde
slimmerik



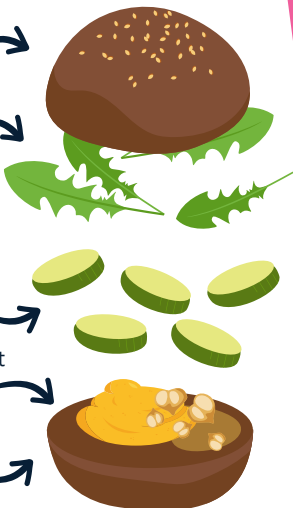
Broodje

Rucola

Komkommer
(lekker veel
schijfjes!)

Hummus met
pompoe

Broodje



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

Ga eens voor
de Gezonde
Slimmerik!

