

## **Wat geef ik mijn kind bij ontbijt en lunch?**

Het ontbijt geeft je kind weer energie na de nacht. Ontbijten brengt de spijsvertering op gang. Bovendien voorkomt het trek in snoep of koek later op de ochtend. De lunch geeft je kind pit om de hele middag te leren en te spelen.

Brood zorgt ervoor dat je kind bijvoorbeeld genoeg koolhydraten, eiwitten, vezels, jodium, B-vitamines en ijzer binnenkrijgt. Per dag eet je kind:

- van 4-8 jaar ongeveer 2 tot 4 sneetjes
- van 9-13 jaar ongeveer 4 tot 6 sneetjes

### **Gezond met brood**

Volkorenbrood en bruinbrood zijn de gezondste keuzes. Daarin zitten namelijk lekker veel vezels. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. In volkorenbrood zitten de meeste vezels.

### **Wat is gezond beleg?**

Hieronder staat beleg dat in de Schijf van Vijf staat en beleg dat buiten de Schijf van Vijf staat. Geef ook dubbele boterhammen, of doe op iedere helft een ander beleg voor de variatie.

#### **Goede keuze uit de Schijf van Vijf**

- Halvarine of margarine uit een kuipje op elke boterham.
- Hartig mager beleg, zoals 20+ en 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, verse geitenkaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
- Notenpasta en pindakaas met 100% pinda's of noten, zonder toegevoegd zout of suiker.
- Hummus zonder zout.
- Vis, zoals makreel, haring, zalm, heilbot, bokking en sardines.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, avocado, banaan, appel en aardbei.

#### **Uit deze belegsoorten buiten de Schijf van Vijf kun je dagelijks een keer iets kiezen**

- Vegetarische smeerworst, vleeswaar zoals kipfilet, magere knakworst of een plakje ham.
- Salades op brood zoals komkommersalade, farmersalade.
- Appelstroop, halvajam en honing, vruchtenhagel, hagelslag. Zoet beleg kan een alternatief zijn voor hartig. Geef bij voorkeur een product met minder suiker, zoals halvajam.

### **Voor de afwisseling**

Je kunt brood afwisselen met volkoren knäckebröd of havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegd suiker en zout. Houd 40 gram ontbijtgranen aan voor kinderen tot en met 9 jaar en 60 gram voor oudere kinderen. Gebruik daarbij 100 tot 200 milliliter magere of halfvolle melk of yoghurt.

### **En: melk en fruit**

Het ontbijt en de lunch zijn goede momenten om halfvolle of magere melk te drinken en wat fruit te eten (al dan niet op het brood).

*Optioneel:*

### **Lunch op school**

Het lunchtrommeltje kan een puzzel zijn: het moet lang lekker en goed blijven. Zeker in de zomer zonder koelkast sta je als vader en moeder voor een uitdaging. 5 tips:

- Gebruik een stevige, goed sluitende brodtrommel.
- Geef geen snel bederfelijke vleeswaren zoals rosbief, fricandeau of filet americain mee. 30+ kaas, zuivelspread of hüttenkäse is beter.
- Maak brood met kaas een dag van te voren klaar en leg het in de vriezer. Wanneer je het dan meegeeft naar school is het tegen de lunch ontdooid en is de kaas niet zweterig.
- Notenpasta of pindakaas (van 100% noten of pinda's zonder zout en suiker) met wat schijfjes komkommer blijft lekker fris.
- Vraag op school naar de mogelijkheden om eten en drinken gekoeld te bewaren. Of geef de lunch in een klein koeltasje mee of gebruik een koelement.

### **Tips voor drinken op school**

Wist je dat in pakjes sap heel veel suiker zit? Wel 7 suikerklontjes. Ook in frisdrank, diksap of aanmaaklimonade zit veel suiker. Daarom zijn al die drankjes niet zo geschikt om mee te geven naar school. Wat dan wel?

- Een (herbruikbaar) flesje water is het makkelijkste en gezondste om mee te geven. Zeker als je kind op school deze bij kan vullen bij een kraan of tappunt. Was het flesje wel elke dag af. Tip: Geef een leuk flesje, mooie drinkbeker of bidon mee. En maak het water hip met bijvoorbeeld een blaadje munt of een plakje sinaasappel, citroen of limoen erin.
- Ook een thermosbeker thee (zonder suiker) is lekker. Let op dat het niet te heet is.
- En een pakje of beker melk is geschikt. Is er geen koelkast op school? Je kunt voorkomen dat de melk lauw wordt door koude melk in een thermosfles te doen. Ook een koeltasje kan uitkomst bieden.

### **Maak een feest van eten op school: 9 ideeën**

1. Werk met vrolijke kleurtjes.
2. Gebruik een kleurrijk bakje om bijvoorbeeld rauwkost, fruit of nootjes in te doen. Voor sommige stukken fruit heb je speciale bakjes in de vorm van het fruit, zoals voor appel, banaan en kiwi.
3. Leg een servetje op de bodem van de lunchtrommel of wikkel er een om de boterham.
4. Vouw een blaadje bakpapier of inpakpapier om de boterham heen. Je kan er een figuur uitknippen of uit laten knippen door je kind. Denk aan een zon, een dier, een auto of een letter.
5. Gebruik een leuk prikkertje om de boterhammen bij elkaar te houden.
6. Stop een lief briefje in de brodtrommel.
7. Probeer een andere manier van snijden van het fruit, de rauwkost of de boterham. Denk aan letters en dieren. Let erop dat je niet te veel verspilt.
8. Varieer met volkoren broodsoorten: boterham, pistolet, bagel, bolletje...
9. Versier met stift het fruit: een dolfijn op de banaan, een gezicht op het mandarijntje of een egel op de kiwi (versier alleen fruit dat je kind nog schilt).