



**Geef je kleuter elke dag een brooddoos boordevol energie**

**Een lekkere en gezonde lunch zorgt voor actieve en aandachtige kleuters op school**

## Liever bruin dan wit brood

Brood is een graanproduct en zorgt voor energie, vitaminen en mineralen. Geef je kinderen bruin, meergranen of volkoren brood: dat bevat de meeste vezels.



Super!



Niet voor elke dag!



Soms!



### Eten je kinderen moeilijk bruin brood?

Maak een boterham met een sneetje wit en een sneetje bruin brood. Leuk om de smaak te leren kennen.



## Een beetje smeervet mag

Smeer een mespuntje vetstof per sneetje brood. Het is belangrijk dat kinderen vetoplosbare vitaminen en noodzakelijke vetzuren eten. Koop margarine: dat bevat veel onverzadigbare vetzuren.



## Wissel af: er is keuze genoeg

Geef niet elke dag hetzelfde mee. Zorg voor een gevarieerde lunch en geef evenveel boterhammen met hartig beleg als met zoet beleg mee

Super!



Niet voor elke dag!



Soms!



Boterhammen zijn geen bouwtorens

1 sneetje beleg per twee sneden brood is meer dan genoeg.

tip

tip

## Tover met smaken en kleuren



Ga aan de slag met nieuwe smaken, kleuren en lekkere hapjes. Experimenteer met groenten en fruit. Kinderen eten meer 'lekkere hapjes' dan saaie boterhammen.

## Heerlijke ideetjes voor gezonde juniorchefs!



- Snij worteltjes in frietvorm
- Steek kerstomaatjes en komkommer op een spiesje
- Maak een fruitsaté
- Beleg de boterham met rauwkost of vers fruit



Kinderen eten graag hapjes die ze zelf mee klaargemaakt hebben!

tip

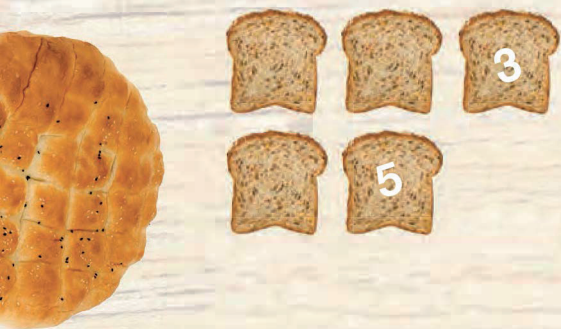
## GOED OM (W)ETEN

### “Ik heb genoeg”

Dwing je kind niet tot overdaad. Jij bepaalt wat je kind eet. Je kind geeft aan hoeveel het op kan. Het is helemaal geen probleem als er eens een boterham overblijft. Gebeurt het vaak, overleg dan met je kind en vraag het ook na in de school. Misschien geef je te veel boterhammen mee.



Kinderen tussen 3 en 6 jaar eten dagelijks (ontbijt en een broodmaaltijd) bij voorkeur 3 tot 5 sneden brood.



Dat is ongeveer iets meer dan 1/3 plat Marokkaans of Turks brood.



### Water: fris, lekker en de beste dorstlesser

Kinderen moeten net als volwassenen veel water drinken. Fris water is lekker, maar is vooral het best als je dorst hebt. Bij de boterhammen drinken kinderen best een glas water, (halfvolle) melk of calciumverrijkte sojadrink. Kan je kind soep krijgen op school? Prima idee. Soep is lekker bij de lunch en zorgt voor een extra portie groenten.

### Gesuikerde dranken

Geef ze niet mee naar school. Gebruik ze als extraatje bij speciale gelegenheden.

Ook gesuikerde melkdranken en fruitsap zijn geen goede keuze. Energiedranken zijn niet geschikt voor kleuters.



# Mag het iets meer zijn?

Een dessertje bij de brooddoos is leuk. Maar chips, gevulde chocoladerepen of koeken in de brooddoos zijn geen goede gewoonte. Geef je kinderen een stuk vers fruit, een potje yoghurt of pudding.



## Snoep is geen gezond tussendoortje.

Het bevat te veel calorieën en te weinig voedingsstoffen.



Veel plezier vandaag! xxx

# Verras je kind met een extraatje!

Een leuke brooddoos smaakt beter! Stop af en toe eens een 'message in the lunchbox'. Je zal merken dat je kind met plezier zal eten.

Suggestie van de chef:

- Een kaartje met tekening voor een aanmoediging (bv: een knuffel, een kaartje met een pluim, een hartje,...)
- Een tekening of grapje
- Een tegoedbon voor een knuffel

# Proper eten!

Een brooddoos en drinkbeker moeten proper blijven. Zo voorkom je bacteriën en ziektes. Als er etenresten in de brooddoos blijven, kunnen die bederven. Was de brooddoos elke dag met warm water en afwaszeep en kijk altijd goed na of de hoekjes proper zijn. Droog de brooddoos en beker goed af!



## Kinderen zijn soms slordig

- Stop de brooddoos en drinkbeker in een apart zakje.
- Katoenen zakjes kan je gemakkelijk uitwassen.



Voedingsmiddelen uit de koeling van de winkel, bewaar je thuis ook in de koelkast. Maak je er een lunchpakket van, dan moet je dat koel kunnen bewaren. Zeker als je rauwkost, vers fruit, yoghurt of vlees en kaas meegeeft.

Bespreek met de school de mogelijkheid om lunchpakketten in een koelkast of koelbox te bewaren.

