

Beste ouders/ verzorgers,

We zijn weer fris en fruitig van start gegaan....Over fris en fruitig gesproken....We zien ook het komende jaar weer graag een trommel zonder rommel ;). Kinderen die gezond eten en drinken zitten lekkerder in hun vel, hebben meer energie en kunnen dus beter presteren op school. In deze nieuwsbrief alvast wat handige informatie. Naast deze nieuwsbrief ontvangt u ook een zeer interessante brochure. Hierin staat nog veel meer informatie, handige tips en links naar websites. Laten we samen zorg dragen voor de gezondheid van onze kinderen.

De pauzehap, lekker en vol energie!

In de pauze op school mag je kind wat kleins eten en drinken. Dat is nodig om alle energie weer aan te vullen. Maar wat geef je mee?

WEINIG TIJD?

1. Fruit is het makkelijkst. Een appel, peer of banaan kan zo mee de tas in.
2. Een bruin bolletje of volkoren mini-mueslibol met halvarine/ margarine en een plakje 30+ kaas en plakjes komkommer.
3. Een schijf watermeloen in een bakje.
4. Bakje snoeptomaatjes, eventueel doorgesneden.
5. Stukje of schijfjes komkommer in een bakje.

En natuurlijk een flesje of bidon met water of zelfgemaakte ijs thee zonder suiker. Voeg bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel toe voor een lekker smaakje.

MEER TIJD?

1. Groentefrietjes in een bakje. Maak reepjes van verschillende kleuren groenten. Snijd ze allemaal even lang. Denk aan komkommer, paprika, wortel of bleekselderij.
2. Bakje magere of halfvolle yoghurt met banaan of aardbei en een lepeltje.
3. Een lekkere frisse fruitsalade. Snijd verschillende soorten fruit klein en doe ze in een bekertje of bakje. Denk aan blauwe bessen, meloen, druiven, aardbei of perzik.
Tip: met diepvriesfruit ben je lekker snel klaar. Tegen de tijd dat je kind dit gaat eten is het al ontdooid. Geef er een vrolijk vorkje bij.
4. Maak een fruit- of groentespies. Rijg verschillende soorten fruit of groenten aan een prikker.

Hoeveel fruit geef je mee?

Vanaf 9 jaar is het advies om minimaal 200 gram fruit te eten. Voor kinderen tussen de 4 en 8 jaar is het advies om minimaal 100-150 gram te eten, waarbij de ondergrens voor de jongere kinderen geldt en de bovengrens voor de oudere kinderen. Een kleine banaan is 100 gram en 2 kiwi's samen ook. Zo kom je aan 200 gram. Voor een jonger kind (4 t/m 8 jaar) is dus een banaan en 1 kiwi voldoende op een dag. Dit staat gelijk aan 150 gram.

Drinken

Een groot deel van ons lichaam bestaat uit water, we kunnen niet zonder. Als je te lang niets drinkt, kun je uitdrogen. Je kind kan suf worden en dan kan een kind niet goed opletten in de klas. Water zorgt ervoor dat ons lichaam werkt. Water is gezond en goedkoop. Het Nederlandse kraanwater is schoon en beter voor het milieu dan water uit een fles. In veel dranken zit suiker. Een kind dat vaak frisdrank, gezoete yoghurt drank, (dik)sap, aanmaaklimonade of chocolademelk drinkt heeft meer kans op overgewicht. Ook zijn die drankjes niet goed voor de tanden. Kijk op www.voedingscentrum.nl en kijk hoeveel suiker er in pakjes drinken zit. Dat is behoorlijk schrikken.



Tussen de middag heeft je kind weer nieuwe energie nodig. Het is tijd voor een lekkere lunch. Wat geef je mee?
De lunch kun je samen met je kind de avond van tevoren klaarmaken. Dat kost in het begin misschien wat tijd, maar je kind leert het snel zelf te kunnen en dat bespaart je tijd. Bovendien neemt je kind dan een lunch mee die het lekker vindt. Geef de lunch mee in een goede stevige lunchtrommel. Gebruik liever geen zakjes. In een tas worden die al snel platgedrukt, met een geplette banaan en platte boterham tot gevolg. En daarnaast zijn de zakjes niet goed voor het milieu. Natuurlijk gaat er ook een stevige bidon mee gevuld met water of halfvolle melk.

ALLES IN DE VRIEZER

Brood met beleg kun je prima in de vriezer bewaren. Maak in het weekend de lunches voor de komende week klaar en stop ze in de vriezer. Denk aan sneetjes zelfgemaakt bananenbrood van volkorenmeel en zonder suiker. Volkorenboterhammen met beleg en opgerolde volkorenwraps of volkorenpannenkoeken. Vul de lunchbox en zet deze in de vriezer. Voordat je kind op school gaat lunchen is alles al ontdooid.

Volkorenpasta over?

Heb je een restje volkorenpasta met groenten over van de avond ervoor? Dat kan als koude lunch mee naar school.

Snoep- of snackgroenten

Snoepgroente is ideaal om mee te geven in de lunchbox. Snijd kleine stukjes komkommer, paprika en snoeptomaatjes. Ook worteltjes en stukjes bleekselderij zijn supermakkelijk. Stop eventueel een klein afsluitbaar bakje met zelfgemaakte yoghurt dip in de lunchbox en dippen maar! Kleine stukjes eet makkelijker en verkleint het gevaar op verslikken. Laat kinderen ook altijd zitten als ze eten.

LUNCH MAKEN TIJDENS HET KOKEN

Gebruik je 's avonds tijdens het koken groenten die je ook mee kunt geven als lunch? Denk aan paprika, komkommer, wortel of tomaat. Snij er direct wat meer, zodat het de volgende dag in de lunchbox mee naar school kan. Iedere soort groente heeft zijn eigen goede voedingsstoffen. Geef bijvoorbeeld iedere dag een andere kleur groente mee.

'Zelluf' doen

Kinderen kunnen meer dan je denkt. Laat ze tijdens het ontbijt direct een aantal boterhammen smeren voor de lunch. Nog wat fruit of groenten en water of halfvolle melk erbij en klaar.



Lief briefje!!

Snoep hoort niet bij een lunch. Wil je je kind toch verrassen? Denk dan eens aan een lief of grappig briefje in de trommel.