



Een verrassing in de brooddoos valt bij elk kind in de smaak. Af en toe een aperitiefhapje of dessert doet wonderen:

- een egelappeltje, gemaakt van een halve appel, een druif als hoofdje, kaaspootjes en wortelstekeltjes.



- een fruitsaté;



- een tandenstoker met kerstomaatjes en blokjes kaas of mozzarella;

- een potje vers gemaakte fruitsla;



- een doosje met wortelcentjes of komkommerfrietjes;



Probeer het, je kind zal smullen van al het lekkers!

Stop op bijzondere dagen een boodschap in de brooddoos. Een kort mopje, verjaardagswensen of smakelijk eten met de groetjes van mama en papa.

## Vragenlijst: Hoe gezond is de brooddoos van je kinderen?

### Zit er wit brood in de brooddoos?

Probeer het vanaf morgen eens met een bruine boterham.

### Boterham met beleg of beleg met boterham?

Er hoeft niet veel beleg op de boterham te liggen om lekker te zijn. Met een beetje margarine er op krijgt je kind belangrijke vetten en vitamines binnen. Margarine met een goede samenstelling is zacht en makkelijk smeerbaar.

Kies voor de helft van de boterhammen hartig beleg zoals kaas, kippenwit, kalkoenham of een eitje. Een beetje groenten erbij maakt het extra smakelijk. De andere helft mag met zoet beleg. Vers fruit krijgt de voorkeur. Maar ook confituur en honing kunnen.

### Is de brooddoos anders gevuld dan gisteren?

Variatie is lekker en gezond.

### Een extraatje als dessert of tussendoortje?

Groenten en fruit zijn heerlijke knabbels.

### Melk, kaas of yoghurt in de brooddoos?

Melkproducten helpen je kind groeien.

### Al aan een bijhorend drankje gedacht?

Kies voor water of halfvolle melk.



2014079\_st - Verantwoordelijke uitgever: Dirk Van Peel, LOGO Antwerpen, Consciencestraat 41, 2018 Antwerpen

# De brooddoos ... een gezonde en lekkere smuldoos

Deze folder werd ontwikkeld door OCMW Antwerpen en LOGO Antwerpen.





Kinderen vinden het fijn om op school te blijven eten. Zeker met een leuke brooddoos vol lekkere dingen. We geven enkele tips:

- Smeer een beetje margarine op een bruine boterham. Leg er sla, geraspte worteltjes en een sneetje kalkoenham of kippenwit, schijfjes ei of kaas op. De groenten houden het brood langer vers.
- Beleg een boterham met vlees of kaas. Snij die in kleine vierkantjes. Steek die op een satéstokje en wissel af met een kerstomaatje en een stukje komkommer.
- Verwarm een pitabroodje en maak er een opening in. Vul het broodje met sla, een schijfje tomaat, wat geraspte worteltjes en een sneetje beleg of wat kippenblokjes. Het broodje kan in de school koud opgegeten worden. Lekker, gezond en niet alledaags.
- Spirellisalade: Voeg aan de gekookte spirelli tonijn of blokjes hesp toe. Meng met groentjes zoals maïs, komkommer, tomaat, paprika, erwten en een heel klein beetje mayonaise of ketchup. Lekker fris en het smaakt altijd.



- Fruit op de boterham is ook een aanrader. Beleg de boterham met banaan, appel of geef enkele aardbeien mee. Voeg daar een potje magere platte kaas aan toe en smullen maar.

**Je kind drinkt het best:**

- water;
- volle melk tot 4 jaar, daarna halfvolle melk;
- verse groentesoep (weinig zout).



Sommige voeding bevat meer suiker of vet. Geef je kind maar af en toe:

- een boterham met peperkoek;
- een boterham met confituur, honing of stroop;
- gesuikerde yoghurt of platte kaas;
- knakworstjes;
- wit brood.



**Je kind drinkt best maar af en toe:**

- fruitsap;
- groentesap (bevat veel zout);
- chocomelk;
- gesuikerde melkdranken.



Deze voeding bevat te veel suiker of vetten. Vermijd:

- een boterham met choco of chocolade;
- een boterham met vet beleg (salami, preparé, paté, krabsla, kip curry ...);
- koffiekoeken;
- chocoladebroodjes;
- croissants;
- worstenbrood;
- donuts;
- dipstokjes met smeltkaas of choco;
- snoep.



**Je kind drinkt best geen:**

- frisdranken;
- energiedranken;
- light-frisdranken.

