

Gezond eten en drinken mee naar school

trommel

zonder rommel



eerlijk over eten

Voedingscentrum



Wat is het fijn als je kind zich goed voelt, op school goed kan opletten en veel energie heeft. Gezond eten en drinken kan daarbij helpen. Met de tips in dit boekje gaat dat lukken.

Wat heeft je kind aan gezond eten?

Gezond eten is belangrijk voor iedereen, maar zeker voor kinderen.

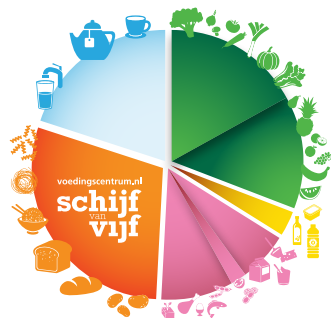
Uit onderzoek blijkt dat een kind dat gezond eet en genoeg beweegt:

- ✓ goed kan groeien
- ✓ gezonde gewoonten leert voor nu en later
- ✓ beter kan gaan rekenen

Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is een hulpmiddel om lekker te eten en drinken, op een manier die bij jou en je kind past. Zo krijgt je kind alle voedingsstoffen binnen die het nodig heeft. Kies elke dag producten uit de vakken van de Schijf van Vijf:

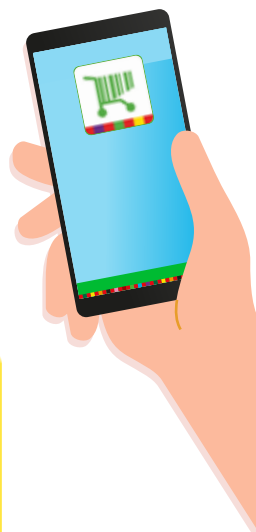
-  veel groente en fruit
-  vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorencouscous en volkorenpasta
-  wissel af tussen peulvruchten, ei, vis en vlees
-  zuivel, zoals halfvolle melk en yoghurt of verrijkte sojadrink
-  dranken zonder suiker
-  gezonde oliën en vetten, zoals olijfolie, margarine en halvarine



‘Kies Ik Gezond?’-app



Het Voedingscentrum heeft een gratis app waarmee je direct kunt zien of een product in de Schijf van Vijf staat. Deze ‘Kies Ik Gezond?’-app kun je downloaden in de App Store of Play Store.



Een snoepje na school

Natuurlijk is het lekker om af en toe iets te snoepen of snacken en dat kan ook prima. 3 tips over snoepen:

- ✓ Maak afspraken met je kind. Kies samen een vast moment wanneer een snoepje of koekje mag, bijvoorbeeld na school.
- ✓ Geef een kleine portie, zoals een halve stroopwafel of twee kleine snoepjes. Als je kind veel snoept of een grote koek eet, kan het geen trek meer hebben in het avondeten. En dat heeft je kind juist nodig om goed te kunnen groeien en leren.
- ✓ Bewaar grote koeken, zoals donuts, croissants of chips voor een uitzondering, bijvoorbeeld in het weekend.

Geef liever
geen snoep mee
naar school. Zo maak
je van school een plek
waar gezond eten
normaal is.



Elke dag lekker eten

met deze aanbevolen hoeveelheden voor meiden en jongens:

	4-9 jaar	10-12 jaar
 gram groente	100-150	150-250
 gram fruit	150	200
 gram volkorenbrood en -ontbijtgranen	90-175	140-210
 gram volkoren graanproducten en aardappelen	100-150	150-200
 liter dranken	1,2-1,4	1,4
 gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën	25-40	40-50
 gram ongezouten noten	20-25	30
 milliliter zuivel en zuivelalternatieven	350	400
 gram kaas*	20	20
En neem elke week ook:		
 gram peulvruchten, tofu en tempé*	190	250
 gram vis	75	100
 eieren*	1-2	2-3
 gram vlees*	225	300
	waarvan maximaal aan rood vlees	75 100

Hoeveel gram is dat nou?

een boterham = 35 gram

een opscheplepel gekookte pasta ≈ 45 gram

een opscheplepel gekookte roerbakgroente ≈ 55 gram

* Eet je kind geen vlees? Hou dan onderstaande hoeveelheden aan:

4-9 jaar: 325 gram peulvruchten, tofu of tempé per week,
2-3 eieren en 20-25 gram kaas per dag.

10-12 jaar: 430 gram peulvruchten, tofu of tempé per week,
3-4 eieren en 25 gram kaas per dag.





Budgettips

Gezond eten duur? Soms voelt dat wel zo. We geven daarom een paar tips om geld te besparen en minder voedsel weg te gooien.

Boodschappen



Kijk wat je nog in huis hebt, voordat je boodschappen gaat doen. Maak een **boodschappenlijstje**, dan word je minder verleid door aanbiedingen en kun je producten slim combineren.

Twijfel je soms tussen een **A-merk** of een **huiskamer**? In Nederland moet al het eten aan strenge regels voldoen. Eigenlijk betaal je dus vooral voor de verpakking en de marketing bij A-merken. De goedkopere huiskamers liggen vaak onderin de schappen.



Koop een heel brood en **vries het in**. Laat alleen de boterhammen ontdooien die je nodig hebt.



Hele groenten blijven langer goed en zijn goedkoper dan voorgesneden groenten. Diepvriesgroente en diepvriesfruit is even gezond als verse groente en fruit. Het is vaak ook goedkoper.

In de keuken

Een restje over in de avond? Gebruik het als lunch. Eet restjes wel binnen 2 dagen op of vries het in.



Overrijpe bananen? Maak er bananenpannenkoeken van. Lekker als ontbijt en als lunch. Of haal de schil eraf en vries ze in plakjes in. Gebruik ze dan later in een smoothie of pannenkoek.

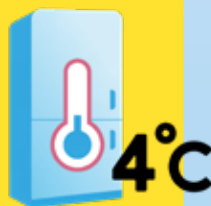
Is de **houdbaarheidsdatum** verstreken? Als het een Ten minste houdbaar tot-datum (THT-datum) is, kun je door te kijken, ruiken en proeven bepalen of het nog goed is. Je kunt het veilig eten als het er normaal uitziet en goed ruikt en smaakt. Dit is bijvoorbeeld zo bij melk en yoghurt. Een product met een Te gebruiken tot-datum (TGT-datum) kun je na de datum niet meer veilig eten. Eet het uiterlijk op de datum op of vries het in voor later.



Van oud brood kun je tosti's, wentelteefjes, croutons of broodkruim maken.



Kijk waar je je groente en fruit het **beste bewaart**. Appels en peren blijven langer goed in de koelkast. Paprika, komkommer en tomaat kun je beter buiten de koelkast bewaren. Gesneden groente en fruit bewaar je altijd in de koelkast. Stel deze in op 4°C.



Wil je meer tips? Kijk op www.voedingscentrum.nl/budget

De pauzehap, lekker en vol energie

In de kleine pauze op school mag je kind wat kleins eten en drinken. Een perfect moment om fruit of groente te eten, boordevol vitamines en energie!

Fruit is altijd een goede optie en is lekker makkelijk. Denk aan een peer, eventueel in stukjes gesneden, of een hele banaan. Fruit uit het seizoen is vaak extra lekker en goedkoper. Denk aan aardbeien in de zomer of appels in de winter.



Eet je kind 's avonds niet graag groente? Geef het lekker mee naar school en creëer zo een extra groentemoment. Denk aan een bakje snoeptomaatjes, worteltjes of stukjes komkommer.



Heeft je kind veel trek? Een bruin bolletje of volkoren mini-mueslibol besmeerd met halvarine of margarine en een plakje 30+ kaas is ook lekker als tussendoortje.



Om te drinken geef je een flesje of bidon met water of zelfgemaakte ijsthee zonder suiker mee. Op pagina 16 vind je meer inspiratie.



Wat doe ik als...

andere kinderen een koek meekrijgen en mijn kind dat niet leuk vindt? Dat kan lastig zijn. Praat erover met je kind: dat gevoel mag er zijn, het is ook niet leuk!

Een paar tips om hiermee om te gaan:

- ✓ Vraag aan de school of er afspraken over het tienuurtje kunnen komen. Een berichtje in de nieuwsbrief of klassen-app kan al helpen om iedereen daarna weer even aan de afspraken te herinneren.
- ✓ Kijk met je kind naar een oplossing. Je kunt je kind laten kiezen uit verschillende gezonde tussendoortjes. Of jullie komen tot de afspraak dat je kind 1 dag per week iets anders dan fruit meeneemt.

Een trommel met een lekkere lunch

Tussen de middag heeft je kind weer nieuwe energie nodig.
Wat geef je mee voor de lunch?

Doe de lunchcheck!

Heb jij ze alle

5?

Een gezonde lunch helpt kinderen alle voedingsstoffen binnen te krijgen die nodig zijn om goed te groeien en te ontwikkelen. Hang deze 5 tips op de koelkast, dan heb je ze bij de hand als je een lunchtrommel samenstelt:

1



Altijd groente en fruit: maak van de lunch een extra groente- en/of fruitmoment. Geef het ernaast of op brood.

2

Kies volkoren: bruinbrood of volkorenbrood bevat goede voedingsstoffen en geeft energie voor de middag.



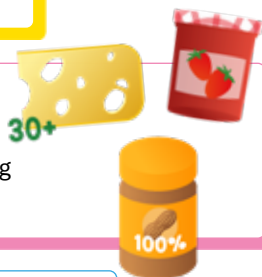
3



Smeer met zachte vetten: besmeer elke boterham met een dun laagje halvarine of margarine, vol gezonde vetten.

4

Ga voor gezond beleg: denk aan 100% pindakaas, 30+ kaas en hummus. Geef maximaal 1 boterham met zoet beleg mee, zoals appelstroop of jam.



5



Kies dranken zonder suiker: dat is beter voor het gewicht en de tanden van je kind.



Iets anders dan brood?

Dat kan natuurlijk! Denk aan een restje rijst of pasta met groente van de vorige dag. Soms wel zo makkelijk of leuk voor de variatie. Het is wel goed om je kind ook volkorenbrood te laten eten. Een broodmaaltijd levert namelijk belangrijke voedingsstoffen, zoals jodium uit brood, vitamine A en D uit margarine en calcium en vitamine B2 en B12 uit zuivelproducten. Eet je kind in de middag iets anders dan brood? Geef dan op een ander moment, bijvoorbeeld in de ochtend, wel brood.



Inspiratie voor gezonde lunchtrommels

Hier zie je ter inspiratie een aantal voorbeelden van gezonde lunchtrommels. Natuurlijk zijn er nog veel meer combinaties te bedenken. Variatie is niet alleen gezond, maar ook lekker!

Couscoussalade met tomaat en ei.



Boterham met halvarine en smeerkaas.
Boterham met halvarine, pindakaas en plakjes komkommer. Volkoren pannenkoek met blauwe bessen.

Hartige cupcake met restjes groente.
Volkoren mueslibol met halvarine.
Snoeptomaatjes.



Wrap met hummus en groente.
Brood met appelstroop. Rozijnen.

Brood met 20+ smeerkaas
en plakjes komkommer.
Snoeptomaatjes en druiven.



1 bolletje met halvarine, bietenhummus
en plakjes appel. 1 sandwich met
halvarine, plakje kaas en geraspte wortel.
Hardgekookt ei.
Snoeptomaten en abrikozen.

Een trommel vol liefde

Wil je af en toe iets liefs meegeven in de trommel
van je kind? Schrijf dan eens lieve briefjes!

Succes met je toets
Een superlunch voor mijn superheld
Een knuffel voor jou
Heel veel plezier vandaag
Hé topper, je kan het!



Meer voorbeelden van lunchtrommels vind je op
www.voedingscentrum.nl/etenopschool

Haast in de ochtend? Met deze tips lukt het toch om een gezonde lunch mee te geven naar school



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 volkorenboterhammen met pindakaas of volkorenpannenkoeken. Of sneetjes zelfgemaakt bananenbrood van volkorenmeel. Stop de bevroren broodjes 's ochtends in de lunchtrommel. Voordat je kind op school gaat lunchen is alles al ontdooid.

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.



Een restje van de dag ervoor kan soms prima mee in de lunchtrommel. Wel is het fijn als die maaltijd lekker is om koud te eten, denk aan volkorencouscous of volkorenpasta met groente. Laat het restje na het koken snel afkoelen, zet het in de koelkast en geef het de volgende dag mee in de lunchtrommel.



Wat doe ik als... ik geen brood meer heb?

We kennen het allemaal. Je dacht dat je nog brood had, maar dat blijkt al op. Wat doe je dan? Kijk wat je nog in huis hebt dat lekker en gezond is voor de lunch: volkorencrackers of volkorenwraps, een gekookt ei of een restje van het avondeten. Moet je toch even langs de supermarkt voor school? Kies voor een volkorenbroodje en een banaan, daar heeft je kind het meeste aan.

Water, de beste dorstlesser!

Kinderen tussen de 4 en 13 jaar hebben dagelijks 1,2-1,4 liter vocht nodig. Dat zijn ongeveer 8 tot 9 bekertjes van 150 milliliter. Wat geef jij je kind mee om te 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 het niet goed opletten in de klas. Water zorgt ervoor dat ons lichaam werkt. Water is gezond en goedkoop. Nederlands kraanwater is schoon en beter voor het milieu dan water uit een fles. Geef water mee naar school en maak het bijzonder door er bijvoorbeeld een fruitschijfje, komkommer of een blaadje munt aan toe te voegen.



Zoete drankjes

In veel dranken zit suiker. Een kind dat vaak frisdrank, gezoete yoghurtdrink, (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/drinkenkind en kijk hoeveel suiker er in pakjes drinken zit.

Drinkt je kind graag zoete drankjes? Leg uit dat dat niet zo goed is voor de tanden en spreek af dat jullie op school alleen water drinken. Frisdrank of andere zoete drankjes bewaar je voor een vast moment in het weekend.



Suikervrij?

Er zijn drankjes die deels of volledig gezoet zijn met zoetstof. Op de verpakking staan dan woorden als 'light', '0% suiker' of 'zero'. Daardoor zit er in deze producten vaak geen of weinig suiker. Wel is het zuur in light-dranken, net als in de andere gezoete drankjes, slecht voor het tandglazuur. Daarom staan deze dranken niet in de Schijf van Vijf.



Stap voor stap

Je wilt je kind graag gezond eten meegeven naar school. Dat kan soms best een uitdaging zijn. Bijvoorbeeld als je kind bepaalde dingen niet lust, gewend is om steeds hetzelfde te eten, of ziet dat andere kinderen minder gezonde dingen meekrijgen. Maar stap voor stap kun je samen met je kind werken aan gezondere keuzes. Bespreek samen welke eerste stap jullie willen zetten. Bijvoorbeeld:

- ✓ kies een ander product
- ✓ kleinere portie
- ✓ minder vaak

Adam: *“Lamya eet het liefst een witte boterham, maar wij willen graag dat ze bruin- of volkorenbrood gaat eten. Als we Lamya bruinbrood meegeven eet ze het niet op. Wat kunnen we doen?”*



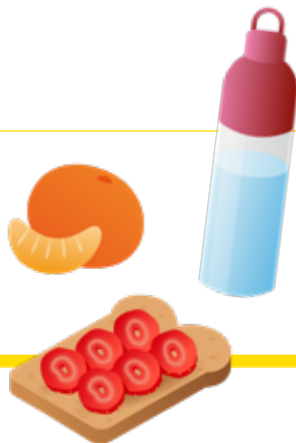
Sandra, opvoedexpert bij het Voedingscentrum: *“Een verandering lukt het beste in kleine stappen. Het helpt ook om het kort uit te leggen en je kind te laten meedenken over de volgende stap. Laat je kind bijvoorbeeld kiezen uit deze stappen:*

- ✓ *Je spreekt samen af dat Lamya mag kiezen welk bruin- of volkorenbrood jullie kopen. Misschien had het brood dat jullie tot nu toe meegaven pitjes, of een structuur die Lamya niet lekker vindt. Er is bijvoorbeeld ook licht volkorenbrood.*
- ✓ *Je spreekt samen af dat Lamya niet twee witte boterhammen meekrijgt, maar één bruine en één witte, op elkaar geplakt met lekker beleg.*
- ✓ *Je spreekt af dat Lamya niet meer elke dag wit brood meekrijgt, maar bijvoorbeeld 2 dagen in de week.*

Gaat dit goed? Dan kun je een nieuwe stap zetten samen.”

Dit soort stapjes kun je ook gebruiken voor andere producten, denk aan:

- ✓ Minder vaak chocopasta mee naar school
- ✓ Vaker een drankje zonder suiker
- ✓ Wennen aan nieuwe soorten groente of fruit



Afspraak is afspraak

Het is belangrijk om je aan de afspraken te houden die je met elkaar maakt. Als iets soms wel mag en een andere keer niet, snapt je kind niet waar het aan toe is. Mag het nou wel of niet? En dan zul je waarschijnlijk merken dat je kind ook vaker vraagt om iets, want misschien mag het vandaag wel? Door je aan de afspraken te houden, zul je merken dat dit minder vaak gebeurt. Bespreek dit ook met familieleden die veel doen in de opvoeding.

Welke stap gaan jullie proberen?

Gezond eten en drinken op school helpt je kind om lekker in zijn vel te zitten en zich goed te concentreren. Met welke stap willen jullie aan de slag?

Ik neem de komende week vaker mee naar school:

- ☐ volkorenbrood
- ☐ gezond beleg
- ☐ groente en fruit
- ☐ een gezond tussendoortje
- ☐ kraanwater



Goed bezig! Samen maken we gezond eten op school vanzelfsprekend. Daar heeft je kind een leven lang plezier van.



Meer informatie

Kijk voor meer informatie en tips op:

www.voedingscentrum.nl/kinderen4-12

Deze folder is een initiatief van het Voedingscentrum, GGD Zuid-Holland Zuid en JOGG.

www.voedingscentrum.nl