

### **Gezonde Lunch tips**

Geef uw kind bruine boterhammen mee. Bruin brood heeft minder calorieën dan wit brood en bevat meer voedingsvezels. Beleg de boterhammen met magere kaas of zoet broodbeleg. Let daarbij wel op de calorieën van dit beleg. Appelstroop en jam zijn bijvoorbeeld beter dan chocoladepasta of pindakaas. Besmeer de boterhammen bovendien niet te dik.

Voeg ook fruit of gesneden rauwe groente, zoals komkommer of tomaat, toe aan de lunchtrommel. Dit is gezond, bevat weinig calorieën en zo krijgt uw kind meteen een deel van de dagelijks aanbevolen vijf porties groente en fruit!

<b>Soort beleg</b>	<b>Calorieën (kcal) van een eenheid beleg voor 1 snee brood</b>
Smeerkaas 20+	23
Appelstroop	34
Jam	36
Light kaas 30+	56
Chocoladehagel	68
Kaas 48+	75
Chocoladepasta	85
Pindakaas	96

Bron: Voedingscentrum, [www.caloriechecker.nl](http://www.caloriechecker.nl)

### **Tussendoor**

Een stuk fruit voor in de pauze is natuurlijk het allerbeste. Geef uw kind in plaats van de gewone appel of banaan ook eens iets anders mee, bijvoorbeeld aardbeien of bosbessen! Zo blijft fruit voor uw kind een aantrekkelijk tussendoortje.

Ook bestaat er een grote hoeveelheid voorverpakte koeken die geschikt zijn als tussendoortje omdat ze vol vezels zitten.

### **Drinken**

Geef uw kind gewoon een flesje water mee.

Gezonde dranken voor tussendoor en bij de lunch zijn bijvoorbeeld (halfvolle) melk, ongesuikerde vruchtensappen of water. Kinderen houden vaak van zoet; u kunt uw kind daarom ook light chocolademelk of yoghurtdrink meegeven.

Op warme zomerdagen is het belangrijk dat uw kind genoeg drinkt; geef uw kind het advies om het flesje water te vullen!

### **Wat kunt u uw kind beter niet meegeven?**

Sommige producten lijken misschien gezond maar zijn het niet. Ze bevatten bijvoorbeeld veel vet, zout of suiker. Als broodbeleg worden vleeswaren vaak als gezond alternatief voor suikerrijk zoet beleg als hagelslag of pindakaas gezien.

Tussendoortjes als snoep, koekjes, chocola of chips zijn niet geschikt om mee te geven naar school. Deze zijn door de grote hoeveelheid suiker en vet vaak zeer calorierijk maar dragen bijna niet bij aan de dagelijks benodigde voedingsstoffen. Daarnaast bevatten chips, maar ook koekjes, vaak veel zout.

#### **Drinken**

Veel ouders denken dat vruchtensap gezond is. Maximaal één glas vruchtensap per dag telt als een portie fruit, maar als uw kind er meer drinkt, telt dat niet meer mee. Bovendien bevatten vruchtensappen vaak veel suiker en dus calorieën. Dit geldt ook voor frisdrank, volle chocolademelk en veel yoghurt drankjes.