Gezonde Gemeente
Februari 2015

**Maak van de brooddozen van je kroost gezonde schatten**

Je kinderen brengen heel wat tijd door op school. Ze hebben genoeg energie nodig om te leren en te spelen. Met een gezonde brooddoos komen ze moeiteloos de dag door. Maar hoe zorg je daarvoor?

1. Ga voor **bruin brood**. Daarin zitten veel gezonde vezels. Eet je kind niet graag bruin brood, kies dan voor een bruine en witte boterham met beleg ertussen.
2. Smeer **een beetje** **margarine** op het brood. Kies voor zachte smeervetten. In margarine zitten goeie vetten. Die zijn nodig voor de ontwikkeling van je kind.
3. Kies voor de helft van de boterhammen **hartig** en de helft voor **zoet** beleg.

|  |  |
| --- | --- |
| Hartig beleg, dat is* **Mager** **vleesbeleg**: kippenwit, kalkoenham, hesp, gerookt vlees... verwijder dan vetrandjes
* **Kaas:** harde kazen in sneetjes of in blokjes. Kies voor smeerkaas of mozzarellabolletjes, platte kaas…
* **Ei**: een hardgekookt eitje of een omeletje, 1 keer per week, kan ook als variatie. Snij er wat verse kruiden of groentjes bij
* **Groenten**: bij hartig beleg zijn verse groenten en tuinkruiden lekker en gezond: sla, snoeptomaatjes, worteltjes, komkommer, radijsjes, peterselie, basilicum of tuinkers…
 | Zoet beleg, dat is * **Confituur**, stroop, vruchtenhagelslag, honing…
* **Fruit** tussen de boterham
 |

**Pimp de boterhammen én de brooddoos**

Mag het wat meer zijn? Maak een grappig figuur of snij het brood in vierkantjes en steek ze afwisselend aan een stokje met groenten. Of snij de boterhammen ook eens in tipjes, reepjes, rondjes… Maak daarnaast een **leuke** **brooddoos**. Voeg een briefje of een mooie servet toe, teken een gezichtje of laat je kind zelf een brooddoos kiezen.

Succes en gezonde energie verzekerd.

