



**TROMMEL
ZONDER
ROMMEL**



Gezond eten en drinken mee naar school



Lekker in je **vel** op school

Wat is het fijn als je kind goed in zijn vel zit, op school goed kan opletten en veel energie heeft. Met de tips in dit boekje gaat dat lukken. Want als je gezond eet en drinkt, voel je je fit, heb je meer energie en kun je beter opletten. Daarom zeggen wij: Een Trommel zonder Rommell!

Lees hier alle tips voor het ontbijt, de pauzehap, lunch, waterdrinken, trakteren en lees wat je kind allemaal zelf kan doen om gezond eten en drinken mee naar school te nemen.



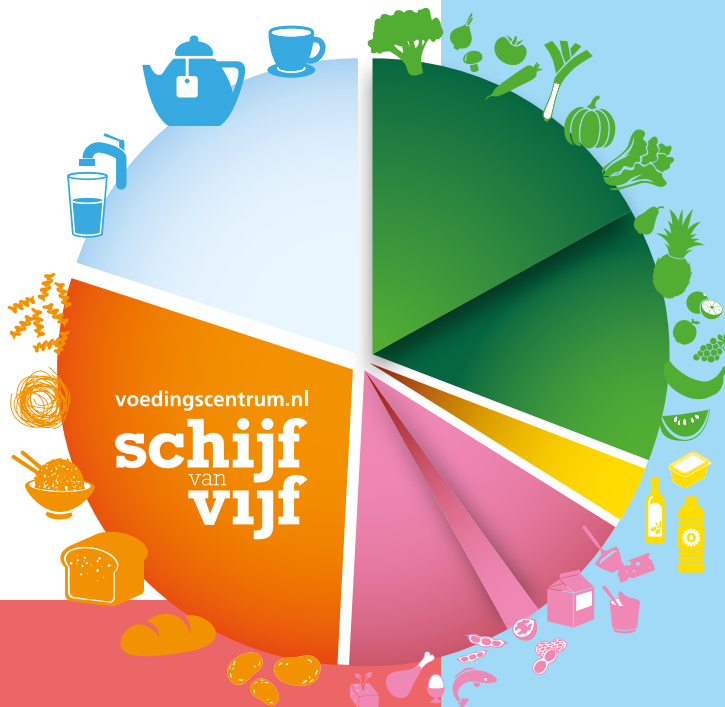
Om goed te kunnen opletten en presteren in de klas heeft je kind veel energie nodig. Die energie zit in gezonde voeding zoals bijvoorbeeld weglaten volkorenbrood en fruit. Met goede voeding geef je je kind alle voedingsstoffen die het nodig heeft. Voedingsstoffen zijn eiwitten en gezonde vetten, maar ook mineralen en vitamines (zoals calcium en ijzer). En koolhydraten voor de nodige energie. Deze voedingsstoffen zorgen ervoor dat:

- je kind goed groeit.
- de hersenen van je kind zich goed ontwikkelen.
- je kind gezond blijft.

TIP

Vergelijk je lichaam met een auto. Een auto heeft brandstof (benzine) nodig om te rijden. Je lichaam heeft ook brandstof nodig om te denken, te leren, te rennen en te spelen. Die brandstof haal je uit je eten.

WETJES



SCHIJF VAN VIJF

Geef je kind (tussen de 4 en 8 jaar) niet vaker dan twee keer per dag iets buiten de Schijf van Vijf: een keer als beleg op brood en iets tussendoor. Ze hebben alle voedingsstoffen hard nodig. Wil je toch iets geven buiten de Schijf van Vijf? Denk dan aan een klein koekje of jam op brood. Oudere kinderen mogen 1-3 keer in de week ook iets groters buiten de Schijf van Vijf. Denk dan aan een zakje chips of een croissant. Kijk op www.voedingscentrum.nl/nietteveel voor meer informatie.

SUIKER

Suiker is toegevoegd aan heel veel producten. Het zit zelfs in kant-en-klare soep uit blik. Het maakt eten zoet en dat vinden we lekker. Maar eet je te veel en te vaak producten met toegevoegde suiker, zoals snoep, koek en frisdrank, dan bewaart het lichaam die suiker als vet. Je wordt zwaarder.

KIES IK GEZOND?'- APP

Het Voedingscentrum heeft een app waarmee je direct kunt zien of je gezond eet. Deze 'Kies Ik Gezond?'- app kun je downloaden in de playstore.





VITAMINE D

Kinderen die gezond en gevarieerd eten, hebben geen vitaminepillen nodig of andere extra voedingsstoffen uit pillen. Er is wel een uitzondering. In het zonlicht maakt onze huid vitamine D. Heb je een donkere huid of is je huid bedekt of kom je heel weinig buiten, dan maak je te weinig vitamine D aan. Dan is het goed om je kind extra vitamine D te geven. Geef je kind dan 10 microgram per dag. Dit zorgt voor sterke botten en tanden.



DIT ZIJN GEMIDDELDE HOEVEELHEDEN VOOR EEN DAG:

		4-8 JAAR	9-13 JAAR
	gram groente	100-150	150-200
	porties fruit	1,5	2
	bruine of volkoren boterhammen	2-4	jongen 5-6 meisje 4-5
	opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	2-3	jongen 4-5 meisje 3-5
	portie vis, vlees, of een goede vegetarische keuze (ei, peulvruchten of ongezouten noten)	1	1
	gram ongezouten noten	15	25
	porties zuivel (een glaasje of bakje)	2	3
	gram kaas	20	20
	gram smeer- en bereidingsvetten	30	jongen 45 meisje 40
	liter vocht	1-1½	1-1½

VOOR VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI GELDT **PER WEEK:**

		4-8 JAAR	9-13 JAAR
	vis	50-60 gram	100 gram
	peulvruchten	1-2 opscheplepels	2 opscheplepels
	vlees	max. 250 gram	max. 500 gram
	eieren	2-3 stuks	2-3 stuks



Begin de dag vol **goede** energie

*Na een nacht slapen heeft je kind
nieuwe energie nodig. Een ontbijt
is nodig om alle energie weer aan
te vullen. Wat eet jouw kind als
ontbijt?*





TIP

Zet de avond van tevoren alles klaar op tafel. Dan hoef je in de ochtend alleen de verse producten uit de koelkast te halen.

TIP

Kijk op www.voedingscentrum.nl/ontbijtkind en voor nog meer gezonde ontbijtjes en tips.

Een goed ontbijt geeft energie. Eet lekker rustig en met aandacht voor je eten. Gezellig aan tafel zonder afleiding van televisie of telefoon. Vindt je kind het moeilijk om 's morgens iets te eten? Begin met iets kleins zoals een stukje banaan of een slokje water. Of probeer eens een ander ontbijt, zoals yoghurt met muesli of zelfgemaakte havermoutpap.

EEN GOED ONTBIJT BESTAAT BIJVOORBEELD UIT:

- Volkoren- of bruinbrood of volkoren ontbijtgranen zoals muesli of havermout.
- Halvarine of margarine uit een kuipje.
- Als beleg 30+ kaas, 100% pindakaas, gekookt ei, light zuivelspread, groente of fruit.
- Magere of halfvolle melk, yoghurt of karnemelk of soja-drink met calcium en vitamine B12 en niet te veel suiker.
- Stukjes fruit in de yoghurt.

TIP

Als je kind volkorenproducten eet, krijgt het veel vezels binnen. Vezels zorgen ervoor dat de darmen goed hun werk doen en je kind minder snel weer trek krijgt. Vezels zitten bijvoorbeeld in fruit en groenten, peulvruchten (zoals linzen en kikkererwten), zilvervliesrijst, maar ook volkorenproducten zoals volkorenbrood of -pasta, volkorencouscous.

De pauze- hap, 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?*





BESPAARTIPS

Koop

diepvriesgroenten en -fruit

Dit is vaak veel goedkoper dan verse voorgesneden groenten en fruit. En beter te bewaren! Fruit over? Bewaar het in de vriezer.

Overrijpe bananen? Maak er heerlijke volkoren bananenpannenkoekjes mee.

Koop op de markt

Groenten en fruit is op de markt vaak goedkoper dan in de winkel. Zeker aan het einde van de dag.

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 ijsthee zonder suiker. Voeg bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel toe voor een lekker smaakje. Kijk op pagina 27 voor meer leuke ideeën.

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. Ook leuk om mee te geven in een puntzakje.
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.

Vanaf 9 jaar mag je 200 gram fruit per dag. Een kind tussen de 4 en 8 jaar heeft aan 150 gram genoeg. Op de foto's zie je hoeveel 200 gram is. Een banaan is 100 gram en 2 kiwi's samen ook. Zo kom je aan 200 gram. Voor een jonger kind (4 tot 8 jaar) is dus een banaan en 1 kiwi voldoende op een dag. Dit staat gelijk aan 150 gram.



Dit is
200 gram
fruit



Dit is
200 gram
fruit



Dit is
200 gram
fruit



Dit is
200 gram
fruit



Dit is
200 gram
fruit

GROENTEN EN FRUIT VAN HET SEIZOEN

Ieder seizoen geeft zijn eigen groenten en fruit. Groenten en fruit van het seizoen zijn vaak goedkoper, volop te krijgen en ze belasten het milieu minder.

Geef je kind groenten en fruit van het seizoen mee. Lekker voor bij de lunch als salade, op de boterham of als pauzehap. Wissel af met verschillende soorten. Een trucje daarvoor is af te wisselen tussen kleuren. Zo krijgt je kind alle voedingsstoffen binnen.

FRUIT

abrikoos, ananas, appel, banaan, citroen, druif, kiwi, mandarijn, meloen, limoen, peer, perzik, pruim, sinaasappel, grapefruit.

GROENTEN

bleekselderij, bloemkool, broccoli, ijsbergsla, prei, radijs, rode-, spits- en witte kool, spruiten, tomaat, ui, wortel, rode biet

Het hele jaar door een goede keuze



LENTE

Groenten

komkommer, tomaten, winterpeen, asperge, witlof, tuinbonen, veldsla, rabarber

Fruit

Kies uit fruit dat je het hele jaar kunt eten.



ZOMER

Groenten

andijvie, bospeen, courgette, sla, peultjes, sperzieboon, spinazie, suikermaïs, rucola, venkel

Fruit

aardbei, bes, braam, framboos, kers of kies uit fruit dat je het hele jaar kunt eten.



HERFST

Groenten

aardpeer, andijvie, boerenkool, Chinese kool, knolselderij, paksoi, pastinaak, pompoen, groene kool, snijboon, venkel, winterpeen

Fruit

Kies uit fruit dat je het hele jaar kunt eten.



WINTER

Groenten

aardpeer, boerenkool, Chinese kool, knolselderij, pastinaak, pompoen, groene kool, veldsla, winterpeen, witte kool

Fruit

Kies uit fruit dat je het hele jaar kunt eten.

Een trommel met een **lekkere** *lunch*

*Om 12 uur heeft je kind weer
nieuwe energie nodig. Het is tijd
voor een lekkere lunch. Wat geef
je mee?*





BESPAARTIPS

- Kijk wat er in de aanbieding is.
- Maak een boodschappenlijstje en koop alleen dat wat op het lijstje staat.
- Onderin de schappen liggen de goedkopere huismerken.
- Bespaar door alleen basisproducten te kopen.

De lunch kun je samen met je kind de avond van tevoren klaar-maken. 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, het liefst met aparte vakjes voor fruit of noten. Gebruik liever geen zakjes. In een tas worden die al snel platgedrukt, met een geplette banaan en platte boterhammen tot gevolg. En die zakjes zijn niet goed voor het milieu. Natuurlijk gaat er ook een stevige bidon mee gevuld met water of halfvolle melk. Zorg voor een naamsticker op de box en op de bidon.

Er zijn veel vrolijk gekleurde trommels en bidons te koop. Dat maakt de lunch leuk!

TIPS VOOR EEN LEUKE EN VEILIGE LUNCH:

- Snoep hoort niet bij een lunch. Wil je je kind toch verrassen? Denk dan eens aan een lief briefje of een leuke gum of leuk potlood in de trommel. Dat hoeft natuurlijk niet iedere dag, maar af en toe je kind verrassen is wel heel leuk.
- Snij snackgroenten zoals kleine tomaatjes in stukjes, dat eet makkelijker en verkleint het gevaar op verslikken. Laat kinderen ook altijd zitten als ze eten.

De 'Ik ben snel klaar'-trommel

Volkorenbrood of volkoren crackers met gezond beleg, heerlijke snackgroenten en eventueel wat ongezouten noten. Hup in de koelkast en 's morgens mee in de tas.





De 'Ik heb zeeën van tijd'-trommel

Heb je meer tijd, maak dan eens een broodlolly, een monsterbroodje of maak met een uitsteker leuke vormpjes van het brood.

De 'Ik heb nog wat restjes'- trommel

Een salade van een restje volkoren pasta
of zilvervliesrijst met heerlijke groenten
en eventueel stukjes gebakken kip.





Een trommel vol liefde

Wil je je kind af en toe iets liefs meegeven
in de trommel?

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!

Met deze tips lukt
het iedereen om een
gezonde lunch mee te
geven naar school



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. Of volkorenboterhammen met beleg en opgerolde volkorenwraps of volkorenpannenkoeken. Vul de avond van tevoren de lunchbox en zet deze in de vriezer. Voordat je kind op school gaat lunchen is alles al ontdooid.



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.

VOLKORENPASTA OVER

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

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.

TIP VOOR WARME ZOMERS:

Geef in de zomer geen vleeswaren mee die snel kunnen bederven. Geef bij hoge temperaturen de lunchbox mee in een klein koeltasje en gebruik een koelement.

SNOEP- OF SNACKGROENTEN

Snoepgroente is ideaal om mee te geven in de lunchbox. Kleine komkommertjes, paprikaatjes en snoeptomaatjes kunnen zo mee. Ook worteltjes en stukjes bleekselderij zijn supermakkelijk. Stop eventueel een klein afsluitbaar bakje met zelfgemaakte yoghurt in de lunchbox en dippen maar!

Stap voor stap naar gezond brood- beleg

Een kleine verandering houdt je makkelijker vol. Probeer eens een stapje uit het schema hiernaast.

TIP

Zelf een lekkere groentespread maken? Dat kan met deze heerlijke recepten. Ga naar www.voedingscentrum.nl en zoek op 'groentespread' of 'zuivelspread'.

TIP

Voeg groente of fruit toe aan het beleg. Zo krijgt je kind goede voedingsstoffen binnen. Als je ook tijdens het ontbijt of de lunch of tussendoor groente en fruit eet, haalt je kind makkelijker de aanbevolen hoeveelheden. Denk ook aan rauwkost of snackgroenten.



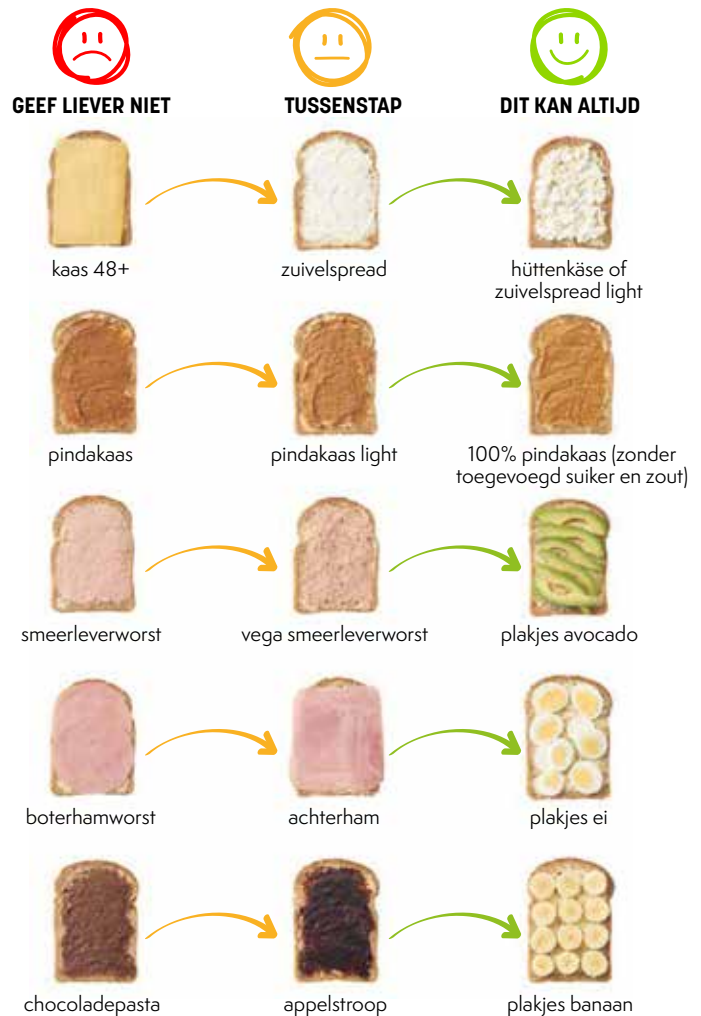
BESPAARTIP

Met een heel brood vul je meer trommels dan met een paar croissants in de aanbieding.



Het is belangrijk om af te wisselen. Zo krijg je verschillende voedingsstoffen en vezels binnen. Want elk voedingsmiddel bevat weer andere voedingsstoffen. Denk aan de goede vetten uit de 100% pindakaas. Of de vitamines en vezels uit de banaan of ander fruit of groente.

STAP VOOR STAP NAAR GEZOND BROODBELEG



Water, de beste **dorst-** lessen!

Kinderen tussen de 4 en 13 jaar hebben dagelijks 1 tot 1,5 liter vocht nodig. Dat zijn 7 tot 10 bekertjes van 150 ml. Wat geef jij als drinken mee?

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 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 yoghurtdrank, (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.





Zo maak je water drinken extra leuk

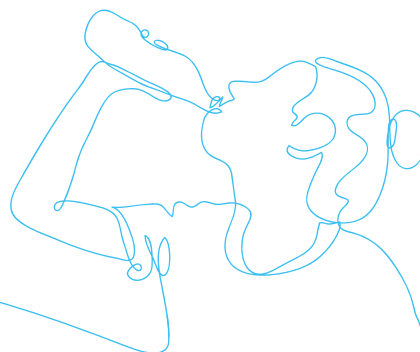
Voeg een **schijfje vers fruit en/of kruiden** toe aan het water. Citroen, sinaasappel, gember, aardbei, maar ook komkommer en munt zijn erg lekker. Probeer verschillende smaken.

Vries **ijsblokjes in met een stukje fruit** en voeg die toe aan het water. Leuk om te zien hoe het fruit langzaam ontdooit.

Zet **thee met een smaakje** en laat het afkoelen. Ijsthee is heerlijk als het warm weer is met een schijfje sinaasappel of citroen.

Leuk voor een warme zomerdag of een feestje: Vul een glazen **watertap met kraantje** met koud water en munt of citroen. Tappen maar!

Geef water in een **grappige beker of leuke bidon**. Duurzaam, leuk en gezellig. Versier samen een waterflesje met plakplastic. Knip figuurtjes uit en plak ze op het flesje.



Gezonde traktaties om van te snoepen!

Op veel scholen is het al heel gewoon, gezond trakteren. Trakteren is natuurlijk erg leuk, maar met 25 kinderen in de klas zijn dat ook 25 traktaties per jaar voor je kind en voor de juf of meester. Wat geef jij als traktatie mee?





Naast al die andere traktaties thuis en buitenshuis is dat heel veel. Daarom kiezen veel scholen voor gezond. Een zakje chips is natuurlijk makkelijk, maar ook gezond kan makkelijk zijn en nog leuk ook.

We geven een paar voorbeelden en op www.gezondtrakteren.nl staan nog heel veel meer voorbeelden. Ook op Pinterest staan vele ideeën.



In plaats van iets te eten kan je kind ook een klein cadeautje trakteren. Bijvoorbeeld een leuke gum, een leuk potlood, leuke Post-it-blokjes of schrijfblokjes of gekleurd tape.

Bellenblaas of stoepkrijt vinden zeker de jongere kinderen ook erg leuk.

Snelle traktaties:

- klein zakje gedroogd fruit
- bakje snoepgroente
- een doosje rozijntjes
- puntje watermeloen op een stokje



Wie **jarig** is viert feest

Er zijn ook scholen waar helemaal niet meer wordt getrakteerd. Zij kiezen ervoor om in de klas met elkaar feest te vieren met de jarige in het middelpunt. Op sommige scholen krijgt de jarige een cadeautje. Op andere scholen een mooie verjaardagskaart of de jarige mag een speciale feestwens doen, zoals een kwartier langer buitenspelen of een optreden doen voor de klas.



De voordelen van niet trakteren zijn:

- De financiële verschillen tussen gezinnen doen er niet meer toe, alle kinderen zijn gelijk.
- Kinderen hoeven geen traktatie te weigeren uit geloofsovertuiging of vanwege een allergie.
- Als ouder heb je geen stress over de kosten van een traktatie of over het maken ervan.
- Geen discussies met school over de grootte, inhoud of gezondheid van de traktatie.

Vind je dit een goed idee voor de school van jouw kinderen?
Praat er eens over op school. De informatie staat op www.wiejarigsviertfeest.nl



Word topkok van je eigen **lunch-** trommel

Kinderen kunnen heel veel zelf. Met een beetje hulp en deze tips wordt jouw kind een keukenprins(es).



GA IN DE BIEB OP ZOEK NAAR MEER KOOKBOEKEN MET LEKKERE RECEPTEN EN GA AAN DE GANG

In de bibliotheek kun je heel veel boeken vinden over eten en moestuintjes. Boeken met recepten speciaal voor kinderen, (voor)leesverhalen, doe-boeken en informatieve boeken. Op naar de bibliotheek dus, voor een heleboel inspiratie.

Leen bijvoorbeeld het boek over de GrrroentoSAURUS. Al zijn vriendjes eten vlees, maar Grrroentosaurus eet alleen maar groenten. Hij gaat op zoek naar vriendjes die ook groenten eten, net als hij. Voor kinderen vanaf 4 jaar.

Wil je een moestuintje maken, lees dan 'Julie van het moestuintje'. Voor kinderen van 4 – 12 jaar. Julie leert je heel veel over planten en kruiden en geeft lekkere recepten. Maar er zijn nog veel meer kinderboeken over het maken van een moestuintje.



Een kinderboek met lekkere recepten is die van Joris Bijdendijk, de chef-kok van RIJKS, het restaurant van het Rijksmuseum. De recepten maak je vanaf 8 jaar met groenten uit je eigen school- of moestuin. Zo wordt iedereen een sterrenkok





NAAR DE BOER

Groente groeit op het land of in de kassen. Bij veel boeren kun je langsgaan om te kijken of om groente te kopen die direct van het land komt. Ook leuk is het om te gaan kijken bij een boer met koeien of geiten. Soms kun je zien hoe daar kaas gemaakt wordt of karnemelk. Of mag je geiten of kalfjes knuffelen. Er zijn ook verschillende boerderijwinkels. Er zijn veel websites waar je kunt zoeken naar een boerderij in de buurt. Kijk ook op www.komindekas.nl voor de data waarop je een bezoek kunt brengen aan verschillende kassen waar tomaten, paprika's of bloemen worden geteeld. Super interessant.



KWEEK JE EIGEN GROENTEN!

Heb je al een moestuin samen met je kind gemaakt? Dat kan gewoon in potten of zakken op het balkon of potten voor het keukenraam. Heb je een tuin? Maak dan een klein stukje vrij waar je kind kan tuinieren.

Oudere kinderen kunnen het zelf, jongere kinderen met wat hulp.

Er zijn kruidenplanten en groenten te koop, maar je kunt ze ook zelf zaaien. Zo ziet je kind hoe dat kleine zaadje uitgroeit tot een eetbare plant. Denk aan kruiden als peterselie, bieslook, basilicum of munt. Of zaai worteltjes, sla, komkommer of courgette. En na het oogsten maak je er samen een lekkere maaltijd van.

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

TROMMEL ZONDER ROMMEL

Dit boekje is mede mogelijk gemaakt door:

eerlijk over eten
Voedingscentrum

jong Jgz
groeit met je mee.



Zuid-Holland Zuid

GGD
zhz