



Gemeentelijke gemengde lagere school

**De Griffel**

Hortensiastraat 3  
3530 Houthalen-Helchteren  
Tel. 011 49 23 93  
info@degriffel-hh.be  
www.degriffel-hh.be

## Tips voor een lekkere en gezonde brooddoos.

Leren, sporten en spelen. Kinderen hebben **veel energie nodig** om de schooldag door te komen.

Zorg voor een **gezonde lunch** zodat ze hun batterijen 's middags kunnen opladen.

**Ook met weinig moeite kan je een lekkere en gezonde brooddoos klaar maken.**

**Evenwichtig ook, zodat je kind goed kan opletten en meedoen op school.** Hieronder vindt u enkele tips.

### Boterhammen

- Neem **brood** als basis en kies bij voorkeur een **donkere** broodsoort. Koop ter **afwisseling** regelmatig een andere broodsoort zoals volkorenbrood, roggebrood, tiengranenbrood, wit brood, speltbrood, bruin brood of notenbrood.
- Snij de boterham in **verschillende vormen**: de ene dag driehoekjes, de volgende dag rechthoeken. Mag het nog gekker? Snij de boterham in 'frietjes' of maak er met een omgekeerd glas cirkels van. Er bestaan ook leuke vormpjes voor kinderen.
- Koop **pittabroodjes** en vul die met sla, geraspte wortelen en blokjes kip. Het maakt groenten tussen de boterham heel gewoon.
- Zorg ervoor dat je een boterham meegeeft **met beleg en niet omgekeerd**. Niet brood is de dikmaker, maar het beleg dat er op ligt. Tenzij je belegt met groenten natuurlijk.
- **Rol** de gewone boterham op in plaats van hem toe te vouwen. Draai de rol dan in een kleurrijke servet. Met een strikje rond krijg je meteen een verrassingslunch!
- Maak een boterham in **twee kleuren**: kies voor de ene kant bruin of volkorenbrood en voor de andere helft wit brood. Het zorgt voor een leuk effect.
- **Vier à vijf sneetjes bruin brood** per dag is de gemiddelde aanbeveling voor kinderen van de lagere school. (ontbijt inbegrepen)
- Introduceer **fruit** op de boterham: een banaan, aardbeien of gebakken appelen.
- Maak **boterhamspiesjes**. Snij je boterham in vierkantjes en prik ze op een satéstokje. Tussen elke hap komt een druif of een aperitief tomaatje.
- **Varieer** in beleg. Kies voor een paar schijfjes mozzarella, een sneetje gerookte zalm, een beetje tonijn of platte kaas met radijzen. Leg ook eens een tomaatje of een schijfje komkommer op de boterham.
- **Betrek** je kind bij het samenstellen van de inhoud van de brooddoos. Laat het bijvoorbeeld kiezen tussen ham of kaas, een appel of een kiwi.



## Beleg uit het vuistje.

- Een hardgekookt ei met een **lieve boodschap op de schaal**: een superleuke verrassing wanneer 's middags je brooddoos open gaat!
- Verras met een '**aperitiefhapje**': kaasblokjes, aperitief tomaatjes of een paar radijsjes zijn al leuk.
- Geef het beleg eens apart mee in een **potje**: platte kaas met vers fruit, een blokje hesp of 'frietjes' van wortel en komkommer.
- Een **restje pasta**? Met tonijn, garnalen, ham, feta en wat gehakte komkommer, tomaten en een lepel dressing of ketchup krijg je een lekkere lunch. Noten maken het af.
- Stop af en toe een **dessert** in de brooddoos. Een stuk fruit, stukjes fruit op een spiesje of zelfgemaakte fruitsalade in een goed afgesloten potje. Ook melkproducten zoals een sojadrinkje of een potje magere yoghurt zijn ideaal om mee te nemen naar de school. En af en toe een klein stukje chocolade moet ook kunnen.



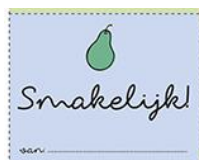
## Een coole brooddoos.

Foliepapier is verleden tijd, op onze school mag enkel een brooddoos! Ga samen met je kind een brooddoos **kiezen**: eentje met bloemetjes, auto's of met een van zijn/haar helden. Of kies een simpele brooddoos in een mooi kleurtje. Laat je kind die zelf **versieren** met stickers. Wedden dat de inhoud dubbel zo lekker smaakt?



## Brooddoos-boodschapjes.

En tot slot: verras op bijzondere dagen met een **leuke boodschap** in de brooddoos: een kort mopje, verjaardagswensen of 'smakelijk eten met de groetjes van mama en papa'.



Nuttige links:

[www.klasse.be/9119/lekkere-en-gezonde-brooddoos/](http://www.klasse.be/9119/lekkere-en-gezonde-brooddoos/)

[www.cm.be/gezond-leven/kind/voeding/de-brooddoos.jsp](http://www.cm.be/gezond-leven/kind/voeding/de-brooddoos.jsp)

Met vriendelijke groeten,

De directie en de leerkrachten