

Info over hoe 'Een gezonde brooddoos' vullen krijg je van een voedingsexperte:

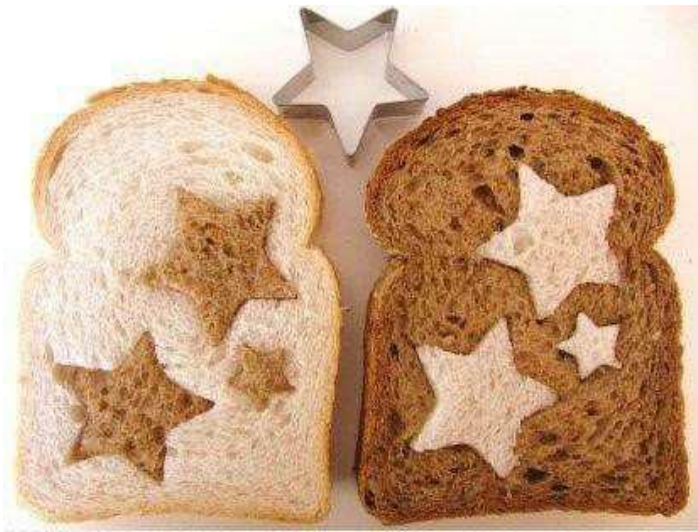
## De gezonde brooddoos

Tips van voedingsexperte Loes Neven

### Wat zit er zeker in?

#### Brood

Enkele sneetjes brood (bruin of volkoren) of een volkoren- of multigranenbroodje. Sandwiches of witte broodsoorten zijn niet voor elke dag. Eet je kind geen bruin of volkoren brood? Probeer dan eens half om half te gebruiken: een sneetje wit op een sneetje bruin. Of zoals op de foto, met een uitsteekvormpje!



Tip: wissel eens af met een salade op basis van pasta, rijst, couscous of quinoa.

Vergeet ook niet wat vetstof te gebruiken, deze bevat essentiële vetzuren die kinderen goed kunnen gebruiken! Je kan zacht smeervet gebruiken, of zelfs een laagje mayonaise.

#### Beleg:

Brood kan je voor de helft beleggen met hartig beleg en voor de andere helft met zoet beleg. Kies voor een enkele laag beleg en smeer niet te dik. Vleeswaren zijn nog vaak de eerste

keuze, maar omdat we over het algemeen al meer vlees eten dan nodig, wordt het gebruik ervan bij de boterham best beperkt.

We geven enkele tips om een gezonde, gevarieerde keuze te maken:

### Hartig beleg

**Kaas:** de keuze is erg uitgebreid. Kies bij voorkeur voor magere kaassoorten (minder dan 20% vet per 100 g) en voor verse kazen zoals platte kaas, cottage cheese of ricotta. Ook leuk: mozzarellabolletjes met kerstomaatjes.

Een hard gekookt eitje of gebakken roerei tussen de boterham zorgt voor een smakelijke afwisseling.

Haal je de aanbeveling niet om twee keer per week vis te eten? Probeer dan eens wat vaker zalm, tonijn of makreel uit blik, haring of grijze garnalen bij de boterham te eten.

Denk ook eens aan een vegetarische pasta op basis van olijven, avocado of kikkererwten (hummus).

Kies je toch voor vlees, neem dan bij voorkeur magere of halfvette vleeswaren zoals kippenfilet, kalkoenham, gekookte ham, rosbief en rauwe ham.

### Zoet beleg

Vers fruit is ideaal als zoet broodbeleg, denk maar aan banaan of aardbeien. Dit laat zich ook goed combineren met bijvoorbeeld platte kaas.

Confituur, stroop en honing bevatten weinig of geen vet, maar wel veel suiker. Gebruik ze met mate in een evenwichtige broodmaaltijd (bijvoorbeeld één boterham).

Producten zoals chocopasta, chocolade, hagelslag en speculaaspasta zijn suiker- én vetrijk en worden dus best niet dagelijks gebruikt. Je kan zelf eens notenpasta of pindakaas maken.

## Groenten

Groenten brengen kleur in de brooddoos en zorgen ervoor dat kinderen makkelijker aan de aanbevolen groenteportie per dag komen. Mogelijkheden zat: een kom verse groentesoep, (kers)tomaten, komkommer, rauwe wortel, reepjes paprika of radijsjes. Een restje gekookte groenten van de warme maaltijd (bloemkool, boontjes, wortelen...) kan ook prima! Of misschien is er op school zelfs een saladbar voor de broodeters?



Een dessert bij de lunch is niet echt nodig. Geef liever geen koekjes of snoep mee als dessert.

Een stukje fruit of fruitsla kunnen uiteraard wel. Ook een melkproduct zoals yoghurt of pudding is een aanrader.

**Succes!**