

BROOD TROMMEL

Wat heeft je kind nou nodig?



Fruit en snackgroenten zijn de beste keuze voor tussendoor. Denk bijvoorbeeld aan appel, peer, kiwi, meloen, aardbei, druif en mandarijn. Handige groenten zijn worteltjes, schijfjes komkommer, reepjes paprika of snoeptomaatjes.

In de basis heeft ieder kind maar 3 eetmomenten op een dag nodig. Het ontbijt, de lunch en het avondeten.

Een tussendoortje? Dan is gemiddeld genomen een handje noten, stuk fruit of stuk groente met een beker water al voldoende.

De groente en fruitinname bij leerlingen tussen de 8 en 12 jaar neemt sterk af.

Herkenbaar?

Blijf bij je kind het eten van groente en fruit dus altijd stimuleren!

Handige tips

- Water of thee is altijd een goede keuze. Let op met teveel zoete drankjes. Daar zit erg veel suiker in.
- Zorg voor een gezonde omgeving voor je kind; daar is ook de broodtrommel onderdeel van.
- Doe naast de bruine boterham ook wat groenten bij in de broodtrommel. Dan hebben ze de eerste groenten van de dag alweer binnen.
 - Let op portiegroottes die je mee geeft aan je kind.

Wist je dat ...

de kleine pauze vooral bedoeld is om te bewegen en te spelen na het zitten in de klas?

En dat wij er steeds meer een eetmoment van maken?

klik hieronder voor meer informatie: