



Eten meegeven naar school

Wanneer iedereen zijn kind gezond eten meegeeft naar school, dan zorg je met zijn allen voor een gezonde schoolomgeving.

Op deze pagina staan volop tips voor originele pauzehappen en de lunch op school. En kijk ook eens bij de tips onderaan deze pagina hoe je kunt zorgen voor een gezonde school.

Tijd voor de pauzehap (10-uurtje)

Fruit en snackgroente zijn ideaal voor de pauze. Maar ook een volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of volkoren mueslibrood zijn geschikt.

Smakelijke 10-uurtjes

4-8 jaar



- **Waterpret:** een schijf watermeloen.
- **Oosters genoeg:** bakje met dadels en gedroogde abrikozen.
- **Klein maar fijn:** mini-bruinbolletje met light zuivelspread en een plakje komkommer.
- **Gekleurde patatjes:** reepjes van bijvoorbeeld komkommer, paprika en selderij in een leuk bakje. Gebruik verschillende kleuren en snijd alle rauwkost even lang en in dezelfde dikte.

9-13 jaar



- **Cakeje anders:** papieren cakevormpje met handje ongezouten studentenhaver of stukjes fruit. Een stukje huishoudfolie erover zorgt dat de inhoud niet uit het vormpje valt.
- **Bakje banaan:** bakje magere yoghurt met een halve banaan in stukjes.
- **Rond in de mond:** mini-mueslibol met halvarine of margarine en een plakje 30+ kaas.
- **Fruitfeestje:** blokjes fruit in een leuk bakje, zoals rode meloen en peer. Snijd het fruit allemaal even groot.

Lunch op school

Het lunchtrommeltje kan een puzzel zijn: het moet lang lekker en goed blijven. Zeker in de zomer zonder koelkast sta je als vader en moeder voor een uitdaging. 5 tips:

- Gebruik een stevige, goed sluitende broodtrommel.
- Geef geen snel bederfelijke vleeswaren zoals rosbief, fricandeau of filet americain mee. 30+ kaas, zuivelspread of hüttenkäse is beter.
- Maak brood met kaas een dag van te voren klaar en leg het in de vriezer. Wanneer je het dan meegeeft naar school is het tegen de lunch ontdooid en is de kaas niet zweterig.
- Notenpasta of pindakaas (van 100% noten of pinda's zonder toegevoegd zout of suiker) met wat schijfjes komkommer blijft lekker fris.
- Vraag op school naar de mogelijkheden om eten en drinken gekoeld te bewaren. Of geef de lunch in een klein koeltasje mee of gebruik een koelelement.

Originele lunchtrommels voor de lunch op school

4-8 jaar

BB-King: boterham banaan. Rol met de deegroller een volkoren boterham plat, besmeer de boterham met halvarine of margarine en leg er een hele banaan in. Rol het geheel op en doe hem in de lunchtrommel. Ook lekker met notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd suiker of zout.



Broodlolly: besmeer 2 volkoren boterhammen met halvarine of margarine en snijd de boterhammen ieder in 6 stukjes. Neem 2 houten stokjes en prik de stukjes boterham erop om en om met sla, een halve appel met schil in plakjes en een plak 30+ kaas (ook in 6 stukjes gesneden).



Puzzelbammetje: een dubbele volkoren

9-13 jaar

Egg & carrot: dubbele volkoren boterham met halvarine of margarine en een omelet van 1 ei ertussen met geraspte worteltjes.



Tonijnfestijn met een 'aardbeientaartje' toe: dubbele volkoren boterham met halvarine of margarine, plakken komkommer en stukjes tonijn uit blik (naturel, op water) en een sneetje volkoren notenbrood met halvarine of margarine en plakjes aardbei.



Bagelbam: volkoren bagel belegd met halvarine

boterham belegd met plakjes komkommer en een plakje 30+ kaas. Ook lekker met light-smeerkaas of hüttenkäse. Snijd er met een scherp mes 4 puzzelstukjes uit.



of margarine, een plakje 30+ kaas en groente, zoals schijfjes komkommer, radijs of reepjes paprika.



Maak een feest van eten op school: 9 ideeën



1. Werk met vrolijke kleurtjes.
2. Gebruik een kleurrijk bakje om bijvoorbeeld rauwkost, fruit of nootjes in te doen. Voor sommige stukken fruit heb je speciale bakjes in de vorm van het fruit, zoals voor appel, banaan en kiwi.
3. Leg een servetje op de bodem van de lunchtrommel of wikkel er een om de boterham.
4. Vouw een blaadje bakpapier of inpakpapier om de boterham heen. Je kan er een figuur uitknippen of uit laten knippen door je kind. Denk aan een zon, een dier, een auto of een letter.
5. Gebruik een leuk prikkertje om de boterhammen bij elkaar te houden.
6. Stop een lief briefje in de brodtrommel.
7. Probeer een andere manier van snijden van het fruit, de rauwkost of de boterham. Denk aan letters en dieren. Let erop dat je niet te veel verspilt.
8. Varieer met volkoren broodsoorten: boterham, pistolet, bagel, bolletje...
9. Versier met stift het fruit: een dolfijn op de banaan, een gezicht op het mandarijntje of een egel op de kiwi (versier alleen fruit dat je kind nog schilt).