

EEN EVENWICHTIG GEVULDE BROODDOOS

Beste ouders,

Uw zoon/dochter eet 's middags een van thuis meegebrachte broodmaaltijd. Op school zijn (jonge) kinderen en jongeren de hele dag in de weer. Een evenwichtige maaltijd tijdens de middagpauze is dan ook onontbeerlijk om hun energieniveau op peil te houden.

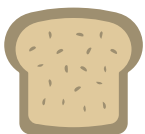
Graag informeren we u over de afspraken die gelden op onze school over de van thuis meegebrachte broodlunch en welk aanvullend aanbod onze school heeft. Onze school volgt hiervoor de [aanbevelingen van voedingsbeleid op school](#). We kaderen dit in het gezondheidsbeleid van onze school.

We geven u ook enkele tips over hoe u de brooddoos van uw zoon/dochter evenwichtig kan vullen.

Afspraken omtrent de broodlunch op onze school

De brooddoos evenwichtig opvullen

- **Welk brood voorziet u best in de brooddoos?**



U kiest bij voorkeur een vezelrijke broodsoort. Varieer met bruin brood, volkorenbrood, roggebrood, tiengranenbrood, speltbrood of notenbrood. Wit brood en sandwiches bevatten weinig of geen vezels. Vermijd koffiekoeken, croissants, worstenbroodjes, donuts en dipstokjes.

• Welk beleg voorziet u best?



Zoals bij het ontbijt kan het brood voor de helft worden belegd met een hartig beleg (kaas, magere en halfvette vleeswaren) en voor de andere helft met een zoet beleg (confituur, honing). Fruit op de boterham is ook een aanrader. Beleg de boterham met banaan, appel of geef enkele aardbeien mee. Vermijd vetrijk beleg zoals choco, speculoospasta, salami, preparé, paté, krabsla, Gebruik een enkele laag en smeer niet te dik.

• Hoe vult u een brooddoos op met een portie groenten?



Er zijn verschillende mogelijkheden: geef eens een tomaat mee of een paar kers-tomaatjes, een stuk komkommer, een rauwe wortel, reepjes paprika of radijsjes. Groenten bij de broodmaaltijd brengen kleur in de brooddoos en dragen bij aan de dagelijkse inname van groenten.

• Welk drankje geeft u best mee?



Bij voorkeur drinken kinderen en jongeren water tijdens het middagmaal. Verder is ook volle melk aangewezen (tot 4 jaar), daarna halfvolle melk. Lees verder welke dranken door de school zelf aangeboden worden.

• Welk dessert geeft u bij voorkeur mee?



Een dessertje is geen must. Wilt u toch iets meegeven, dan is een stuk fruit of fruit-sla ideaal. Voorzie ook eens een melkproduct (yoghurt, pudding,...).

• Hoe brengt u variatie in de samenstelling van de brooddoos?



- Verwarm een pitabroodje en maak er een opening in. Vul het broodje met groentjes: sla, tomaat, worteltjes. Voeg mager vlees toe zoals gebakken kippenblokjes. Ook lekker met blokjes feta. Het broodje kan koud opgegeten worden.
- Maak een pastasalade: voeg aan gekookte pasta blokjes kaas toe. Meng dit samen met wat groentjes: maïs, komkommer, tomaat, paprika,... Voeg eventueel een klein beetje ketchup toe.
- Stop een verrassing in de brooddoos: maak een fruitsaté, snij de groentjes in leuke vormpjes, stop een boodschap in de brooddoos, ...
- Voeg een extraatje toe: gekookt eitje, blokjes kaas, olijven, rozijntjes, ...

Meer inspiratie

- **Hoe gezond eten op school** - Gezond Leven
<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezond-eetschema/gezond-eten-op-school>
- **Gezonde brooddoos** - CM
<http://www.cm.be/gezond-leven/kind/voeding/de-brooddoos.jsp>
- **Lekkere recepten voor een gezonde lunchbox** - Knack Weekend
<http://weekend.knack.be/lifestyle/culinair/lekkere-recepten-voor-een-gezonde-lunch-box/article-normal-459023.html>
- **40 tips voor vegetarisch broodbeleg** - KU Leuven
<https://www.kuleuven.be/duurzaamheid/archief-1/40-tips-voor-vegetarisch-broodbeleg#section-21>
- **Recepten voor broodbeleg** - Velt
<https://velt.nu/ecologisch-leven-je-keuken/wat-een-ecosmos/recepten>

Aanvullend aanbod van de school

Voor de leerlingen die van thuis een broodmaaltijd meebrengen, bieden wij op school het volgende aan:

Heeft u vragen of opmerkingen? Laat het ons weten!

Meer informatie over wat uw invloed kan zijn op het ontwikkelen van een gezonde leefstijl van uw kroost, vindt u op de website www.gezondopvoeden.be en www.gezondleven.be.