

WARME MAALTIJD



Beste ouders,

Uw zoon/dochter eet 's middags een warme maaltijd op school. Graag willen we u informeren over ons aanbod.

Onze school volgt de [aanbevelingen van voedingsbeleid op school](#) en besteedt extra aandacht aan de schoolmaaltijden. We kaderen dit in het gezondheidsbeleid van onze school.

Meer specifiek binnen de [aanbevelingen van de warme schoolmaaltijd](#).

We vertellen u graag hoe onze schoolmaaltijden worden samengesteld en waar u het weekmenu kan vinden.

Onze schoolmaaltijden worden bereid door:

Onze school biedt evenwichtige schoolmaaltijden aan. Dit houdt in:

U kan het weekmenu raadplegen via:

Onze school doet haar best om een aangename sfeer te creëren tijdens de maaltijd. We doen dit door:

Tips voor een warme maaltijd thuis:

Indien uw zoon/dochter warm eet op school, dan is het aan te raden om het weekmenu van de school te bekijken en de maaltijden thuis daarop af te stemmen (bv. in het weekend). Eén warme maaltijd per dag is voldoende, dus het is niet aangewezen om als uw zoon/dochter warm eet op school, 's avonds nogmaals een warme maaltijd te eten. Zie ook "[Hoe gezond eten thuis begint](#)".



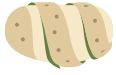
1 Groenten zouden de hoofdrol moeten spelen in de warme maaltijd.

Uw bord bestaat best voor de helft uit groenten.



2 Kies eerst de groenten en bepaal daarna welk vlees/vis/vleesvervanger je hierbij zal serveren.

Bij het samenstellen van de maaltijd kiest u meestal eerst het vlees en soms komen groenten er zelfs helemaal niet aan te pas. Keer dit eens om: kies eerst de groenten en bepaal daarna welk vlees/vis/vleesvervanger je hierbij zal serveren.



3 Aardappelen zijn geen dikmakers.

Aardappelen zijn geen dikmakers (toch niet in de gekookte vorm), wel de saus die u erbij eet. Verwerkt u aardappelen tot puree? Wees dan matig met toevoegingen zoals eieren, boter, room of zout. Kruid af en voeg in plaats van volle melk halfvolle melk toe. Onder puree kan u ook extra groenten mengen, zoals bijvoorbeeld knolselder, broccoli, wortelen of spinazie.



4 Kies voor voldoende afwisseling tussen wit en rood vlees, vis en peulvruchten, soja, mycoproteïnen of seitan op het weekmenu.

Zorg ook voor voldoende afwisseling qua vetgehalte. Wissel voldoende af tussen magere vleessoorten (bijvoorbeeld kippenfilet, varkensmignonette,...) en (half)vette vleessoorten (bijvoorbeeld vet gehakt (>20% vet)).



5 Eet zo vaak mogelijk samen met het gezin aan tafel.

Maak er een moment van om te vertellen over de gebeurtenissen van de dag. Schakel je GSM uit of leg bij voorkeur uw smartphone aan de kant.

Tips om de groenteconsumptie te verhogen:

- **Zet voor het eten alvast een schaal op tafel met kerstomaatjes, schijfjes komkommer of wortelreepjes.**

- **Iedereen lust wel iets niet.**

Spreek met iedereen binnen het gezin (ook de volwassenen) af wat u echt niet lust. Beperk dit tot twee of drie voedingsmiddelen waar u iets anders voor krijgt als het toch op het menu staat.

- **Schep niet te veel op het bord.**

Bijvragen kan altijd met groenten en gekookte aardappelen, rijst of pasta.

- **Echt slechte groente-eters? Varieer in soorten groenten.**

Twee soorten doen meer eten. Serveer in de mate van het mogelijke twee soorten groenten, bv. wortelen en erwtjes, bloemkool en broccoli.

- **Verwerk een gedeelte van de groenten in puree en serveer de rest er apart bij.**

- **Voeg groenten toe aan gerechten waar normaal gezien weinig of geen groenten in zitten.**

Lukt dit niet, geef uw kind dan vooraf een bordje rauwkost of een stevige kom groentesoep.

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.