



**TROMMEL
ZONDER
ROMMEL**

GEZOND ETEN EN DRINKEN MEE NAAR SCHOOL



BORSELE BEWEEGT
gemeente Borsele



gezonde jeugd
gezonde toekomst

Met gezonde voeding geef je je kind de perfecte basis om goed te kunnen presteren op school. Je kind voelt zich fit, heeft meer energie en kan beter opletten.

Een gezonde lunch op school is belangrijk. Daarom geven wij van JOGG-Borsele via deze nieuwsbrief de komende maanden weetjes, tips en een recept voor een gezonde lunchtrommel: de "Trommel zonder Rommel".

WAARUIT BESTAAT EEN GEZONDE LUNCH?

Een gezonde lunch bevat volkoren- of bruinbrood of een volkoren granenproduct. Dit kunnen bruine of volkoren boterhammen zijn. Maar ook een volkoren pannenkoek of wrap of volkoren pasta of zilvervliesrijst is een gezonde keuze. Besmeer boterhammen met halvarine of margarine uit een kuipje.

GEZOND BELEG

Kies voor 30+ kaas, zuivelspread, 100% pindakaas, een gekookt eitje of (zelfgemaakte) hummus. Kies je liever voor vleeswaren, denk dan aan kipfilet, ham, kalkoenfilet en af en toe boterhamworst of een knakworstje. Af en toen een salade voor op brood kan ook, kies dan voor komkommersalade of selderijsalade.

ZOET

Ga je voor zoet broodbeleg? Kies dan bijvoorbeeld voor (halva)jam, vruchtenhagel, appelstroop, honing en met mate hagelslag of vlokken.

GROENTE EN FRUIT

Wil je de gezonde lunch helemaal compleet maken? Kies dan voor groente en/of fruit bij de lunch. Denk aan schijfjes komkommer, paprika, radijsjes, wortel, bleekselderij en (snoep)tomaatjes. En fruit zoals een appel, peer, banaan, mandarijn, druiven en kiwi. Het is slim om te kiezen voor seizoen groente en fruit. Dit is goedkoper en het belast het milieu minder.



Doe de lunch in een stevige lunchbox, zo blijft de lunch langer lekker. Gebruik liever geen zakjes. In een schooltas worden die snel platgedrukt, met een geplette banaan en platte boterhammen tot gevolg. Ook zijn die zakjes niet goed voor het milieu. Geef als drinken een bidon water of een beker melk mee.



Wil je weten wat gezond is? Het Voedingscentrum heeft een app waarmee je direct kunt zien of je gezond eet. Deze 'Kies Ik Gezond?'- app kun je downloaden in de apple- of playstore.



- Twee volkoren boterhammen besmeerd met margarine. Daarop een plakje kipfilet, reepjes paprika en wat rucola (of een blaadje sla).
- Een volkoren boterham besmeerd met zuivelspread en voor zoete twist plakjes aardbei, appel of banaan.
- Kies je voor hartig, doe er dan plakjes komkommer of radijs op. In plaats van zuivelspread kun je ook voor 100% pindakaas kiezen.
- Wat snoeptomaatjes en plakjes radijs.
- Ook nog lekker en gezond erbij: wat ongezouten noten.



WIL JE WAT LEUKS VAN DE LUNCH MAKEN?

Snijd twee volkoren boterham en een plak 30+ kaas in 6 stukjes. Snijd 6 schijfjes appel en neem wat blaadjes sla. Pak twee grote houten prikkers en prik er om de beurt een stukje brood, sla, kaas en appel aan. Zo heb je een heerlijk gezonde lunch, en ziet het er ook nog eens leuk uit in je broodtrommel!



Trommel zonder Rommel is een actie van JOGG-Borsele Borsele is JOGG-gemeente, JOGG staat voor gezonde jeugd, gezonde toekomst. We vinden het belangrijk dat de jeugd in Borsele opgroeit in een gezonde leefomgeving waar het maken van gezonde keuzes gemakkelijk en heel normaal is.