



**TROMMEL
ZONDER
ROMMEL**

Gezond eten en drinken mee naar school

Lekker in je vel op school

Wat is het fijn als je kind goed in zijn vel zit, op school goed kan opletten en veel energie heeft. Gezond eten en drinken helpt daarbij. Met de tips in dit boekje gaat dat lukken. Daarom zeggen wij: Een Trommel zonder Rommel!

Kijk voor alle tips op
www.trommelzonderrommel.nl



BUITEN DE SCHIJF VAN VIJF

Producten vallen buiten de Schijf van Vijf wanneer ze veel calorieën, zout, suiker en/ of verzadigd vet bevatten en dus niet goed zijn voor de gezondheid. Het gaat dan om koek, snoep, frisdrank, maar ook bijvoorbeeld om vette worst, soep uit blik en snacks.

AF EN TOE IETS SNOEPEN

Natuurlijk is het lekker om af en toe iets te snoepen of snacken. Maar geef dan iets kleins en niet te veel in één keer. Geef bijvoorbeeld een koekje of een paar dropjes na school. De maag van je kind is snel gevuld en je wilt ruimte overlaten voor een gezonde lunch of avondmaaltijd.

Kijk voor meer informatie op
www.voedingscentrum.nl/nietteveel



SCHIJF VAN VIJF

De Schijf van Vijf is een handig hulpmiddel als je gezond wilt eten en op het milieu wilt letten. Ook voor schoolgaande kinderen is het belangrijk om elke dag uit elk vak genoeg te eten. Zo krijgen ze alle voedingsstoffen binnen die ze nodig hebben.

Kies voor:

- veel groenten en fruit
- meer plantaardig en niet te veel vlees
- 2-3 porties zuivel, zoals halfvolle melk en yoghurt
- elke dag een handje ongezoeten noten
- vooral volkoren, zoals volkorenbrood en -pasta
- dranken zonder suiker
- oliën en vetten zoals olijfolie, zachte margarine en halvarine

KIES IK GEZOND?- APP



Het Voedingscentrum heeft een gratis app waarmee je direct kunt zien of een product in de Schijf van Vijf staat. Deze 'Kies Ik Gezond?'- app kun je downloaden in de App Store of Play Store.



DIT ZIJN AANBEVOLEN HOEEVEELHEDEN VOOR EEN DAG:

	4-8 JAAR	9-13 JAAR
 gram groente	100-150	150-200
 porties fruit	1,5	2
 bruine of volkoren boterhammen	2-4	jongens 3-6 meisjes 3-5
 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	2-3	3-5
 portie vis, vlees, of een goede vegetarische keuze (ei, peulvruchten of ongezouten noten)	1	1
 gram ongezouten noten	15	25
 portie halfvolle of magere zuivel	2	3
 gram 30+ kaas	20	20
 gram zachte of vloeibare oliën en vetten	30	jongens 30-45 meisjes 30-40
 liter drinken	1-1½	1-1½

VOOR VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI GELDT **PER WEEK:**

	4-8 JAAR	9-13 JAAR
 peulvruchten	1-2 opscheplepels	2 opscheplepels
 vis	50-60 gram	100 gram
 eieren	2-3 stuks	2-3 stuks
 vlees	max. 250 gram	max. 500 gram

TIP

Als je geen vlees eet, neem je elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei. Alle andere adviezen uit de Schijf van Vijf voor jou zijn hetzelfde. Kijk ook op voedingscentrum.nl/vegetarischeten



Hoeveel fruit geef je aan je kind?

Vanaf 9 jaar is het advies om minimaal 200 gram fruit te eten. Voor kinderen tussen de 4 en 8 jaar is het advies om minimaal 100-150 gram te eten. Op de foto's zie je hoeveel 200 gram is.



Wil je meer tips? Kijk op
www.voedingscentrum.nl/budget



Budgettips

Het leven met kinderen is duur zat. We geven daarom een paar tips om minder voedsel weg te gooien en geld te besparen.

BOODSCHAPPEN

1. Kijk wat je nog in huis hebt, voordat je boodschappen gaat doen.
2. Hele groenten blijven langer goed en zijn goedkoper dan voorgesneden groenten.
3. Een heel brood kun je invriezen. Laat alleen de boterhammen ontdooien die je nodig hebt.
4. Groente in de aanbieding? Koop wat meer en vries het in of maak er soep of saus van. Ook makkelijk in de vriezer te bewaren.
5. Sommige groenten zijn goedkoper uit de diepvries en minstens zo goed.
6. In de supermarkt liggen de goedkopere huismerken onderin de schappen.

IN DE KEUKEN

1. Een restje over in de avond? Gebruik het als lunch. Eet restjes wel binnen 2 dagen op.
2. Overrijpe bananen? Maak er bananenpannenkoeken van. Lekker als ontbijt en als lunch. Of haal de schil eraf en vries ze in plakjes in.
3. Groente over? De restjes kun je blancheren (kort koken) en invriezen voor een andere keer.
4. Van oud brood kun je wentelteefjes, croutons of paneermeel maken. Ook lekker als bodem in een quiche. Of vries het in en pak er alleen uit wat je nodig hebt.
5. Een THT-datum (Tenminste Houdbaar Tot) op de verpakking? Kijk, ruik en proef of het ook na de datum nog goed is. Je kunt het veilig eten als het er normaal uitziet en goed ruikt en smaakt.
6. Kijk waar je je groente en fruit het beste bewaart. Appels en peren blijven langer goed in de koelkast. Paprika, komkommer en tomaat kun je beter buiten de koelkast bewaren.

Begin de dag vol goede energie

Na een nacht slapen heeft je kind nieuwe energie nodig. Een ontbijt is nodig om alle energie weer aan te vullen. Zo kan je kind goed leren tot aan het eerste pauzemoment. Wat eet jouw kind als ontbijt?



TIP

Zet de avond van tevoren alles klaar op tafel. Dan hoef je in de ochtend alleen de verse producten uit de koelkast te halen.

TIP

Kijk voor nog meer gezonde ontbijtjes en tips op www.voedingscentrum.nl/ontbijtkind



Een goed ontbijt geeft energie. Eet lekker rustig en met aandacht voor je eten. Gezellig aan tafel zonder afleiding van televisie of telefoon. Vindt je kind het moeilijk om 's morgens iets te eten? Begin met iets kleins zoals een stukje banaan of een slokje water. Heeft je kind 's morgens geen trek in brood? Probeer dan eens iets anders, zoals yoghurt met muesli of zelfgemaakte havermoutpap.

VOORBEELDEN VAN EEN GEZOND ONTBIJT:

- Volkoren boterhammen met halvarine en 100% pindakaas en plakjes banaan. Of met een lekkere zuivelspread.
- Magere of halfvolle yoghurt met muesli en stukjes fruit.
- Geef je kind er water, thee of halfvolle melk bij te drinken.

TIP

Als je kind volkorenproducten eet, krijgt het veel vezels binnen. Vezels zorgen ervoor dat de darmen goed hun werk doen en je kind minder snel weer trek krijgt. Vezels zitten bijvoorbeeld in fruit en groenten. Maar ook in volkorenbrood en ontbijtgranen.

De pauzehap, lekker en vol energie

In de pauze op school mag je kind wat kleins eten en drinken. Een lekker hapje tussendoor vult alle energie weer aan. Maar wat geef je mee?



DE PAUZEHAP

1. Fruit is het makkelijkst. Een appel, mandarijn of banaan kan zo mee de tas in.
2. Een bruin bolletje of volkoren mini-mueslibol met halvarine/ margarine en een plakje 30+ kaas en plakjes komkommer.
3. Bakje snoeptomaatjes, eventueel doorgesneden.
4. Stukjes of schijfjes komkommer in een bakje.
5. Een bakje met worteltjes.
6. Een bakje met stukjes fruit.
7. Een halve volkorenwrap gevuld met groenten en zuivelspread.

Om te drinken een flesje of bidon met water of zelfgemaakte ijsthee zonder suiker. Voeg bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel toe voor een lekker smaakje.

EEN VEILIGE PAUZEHAP

Voor jonge kinderen kun je snackgroenten, zoals kleine tomaatjes het best in stukjes snijden. Dat eet makkelijk en verkleint het gevaar op verslikken. Laat kinderen thuis ook altijd zitten als ze eten.

BESPAARTIPS

Groente en fruit is op de markt vaak goedkoper dan in de winkel. Zeker als je groente en fruit uit het seizoen koopt. Koop appels in de herfst of kool in de winter. Heb je over? Vries het in.

Een trommel met een lekkere lunch

Tussen de middag heeft je kind weer nieuwe energie nodig. Het is tijd voor een lekkere lunch. Wat geef je mee?



BESPAARTIPS

4 croissants kosten vaak meer dan een heel brood. En met een heel brood doe je veel langer.

TIP

Voeg groente of fruit toe aan het beleg. Zo krijgt je kind goede voedingsstoffen binnen. Als je ook tijdens het ontbijt of de lunch of tussendoor groente en fruit eet, haalt je kind makkelijker de aanbevolen hoeveelheden. Denk ook aan rauwkost of snackgroenten.

Zelf een lekkere groentespread maken? Dat kan met deze heerlijke recepten. Ga naar www.voedingscentrum.nl/spreads



De lunch kun je samen met je kind de avond van tevoren klaar maken. Dat kost in het begin misschien wat tijd, maar je kind leert het snel zelf te kunnen en dat bespaart je tijd. Bovendien neemt je kind dan een lunch mee die het lekker vindt.

Geef de lunch mee in een goede stevige lunchtrommel, het liefst met aparte vakjes voor groente, fruit of ongezouten noten. Gebruik liever geen zakjes. In een tas worden die al snel platgedrukt, met een geplette banaan en platte boterhammen tot gevolg. Geef ook een stevige bidon mee gevuld met water of halfvolle melk.

Met deze tips lukt het iedereen om een gezonde lunch mee te geven naar school



ALLES IN DE VRIEZER

Brood met beleg kun je prima in de vriezer bewaren. Maak in het weekend de lunches voor de komende week klaar en stop ze in de vriezer. Denk aan volkorenboterhammen met beleg, volkorenwraps of volkorenpannenkoeken. Of sneetjes zelfgemaakt bananenbrood van volkorenmeel en zonder suiker. Vul de lunchbox en zet deze in de vriezer.

Voordat je kind op school gaat lunchen is alles al ontdooid.

TIP VOOR WARME ZOMERS:

Geef in de zomer geen vleeswaren of zuivelproducten mee die snel kunnen bederven. Geef liever groente, fruit of 100% pindakaas mee op brood. Doe de lunchbox bij hoge temperaturen in een klein koeltasje en gebruik een koelelement.

SNOEP- OF SNACKGROENTEN

Snoepgroente is ideaal om mee te geven in de lunchbox. Stukjes komkommer en halve snoeptomaatjes kunnen zo mee. Ook worteltjes en stukjes bleekselderij zijn supermakkelijk.

Gebruik je 's avonds tijdens het koken groenten die je ook mee kunt geven als lunch? Denk aan paprika, komkommer, wortel of tomaat. Snij er direct wat meer, zodat het de volgende dag in de lunchbox mee naar school kan. Iedere soort groente heeft zijn eigen goede voedingsstoffen. Geef bijvoorbeeld iedere dag een andere kleur groente mee.

VOLKORENPASTA OVER

Heb je een restje volkorenpasta met groenten over van de avond ervoor? Dat kan als koude lunch mee naar school.

Inspiratie voor gezonde broodtrommels

Een gezonde lunch helpt kinderen alle voedingsstoffen binnen te krijgen die nodig zijn om goed te groeien en zich te ontwikkelen. Hier zie je een aantal voorbeelden van gezonde broodtrommels die ter inspiratie kunnen dienen. Natuurlijk zijn er nog veel meer combinaties te bedenken: variatie is niet alleen gezond, maar ook lekker!



- Couscoussalade met tomaat en ei



- Brood met 30+ kaas
- Brood met geitenkaas en reepjes paprika
- Wrap met hummus en veldsla



- Brood met 20+ smeerkaas en plakjes komkommer
- Snoeptomaatjes en druiven



- Brood met 100% pindakaas en plakjes banaan
- Turks brood met light zuivelspread
- Knäckebröd met 30+ kaas
- Plakjes komkommer



Een trommel vol liefde

Wil je je kind af en toe iets liefs meegeven in de trommel? Schrijf dan eens lieve briefjes!

Succes met je toets
Een superlunch voor mijn superheld
Een knuffel voor jou
Heel veel plezier vandaag
Hé topper, je kan het!

Water, de beste dorst- lessen!

Kinderen tussen de 4 en 13 jaar hebben dagelijks 1 tot 1,5 liter vocht nodig. Dat zijn 7 tot 10 bekertjes van 150 ml. Wat geef jij als drinken mee?

Een groot deel van ons lichaam bestaat uit water, we kunnen niet zonder. Als je te lang niets drinkt, kun je uitdrogen. Je kind kan suf worden en dan kan het kind niet goed opletten in de klas. Water zorgt ervoor dat ons lichaam werkt. Water is gezond en goedkoop. Het Nederlandse kraanwater is schoon en beter voor het milieu dan water uit een fles. Kies ervoor om water mee te geven naar school.



In veel dranken zit suiker. Een kind dat vaak frisdrank, gezoete yoghurt drank, (dik)sap, aanmaaklimonade of chocolademelk drinkt, heeft meer kans op overgewicht. Ook zijn die drankjes niet goed voor de tanden. Kijk op www.voedingscentrum.nl/drinkenkind en kijk hoeveel suiker er in pakjes drinken zit.



Gezonde traktaties om van te snoepen!

Op veel scholen is het al heel gewoon, gezond trakteren. Trakteren is natuurlijk erg leuk, maar met 25 kinderen in de klas zijn dat ook 25 traktaties per jaar voor je kind en voor de juf of meester. Wat geef jij als traktatie mee?



Kinderen trakteren vaak niet alleen op school, maar ook thuis op het kinderfeestje. Daarnaast trakteren veel kinderen ook op de BSO of op de sportclub. Dat zijn veel traktaties voor een jarige. Daarom kiezen veel scholen voor gezond. Een zakje chips is natuurlijk makkelijk, maar ook gezond kan makkelijk zijn en nog leuk ook.

Op www.voedingscentrum.nl/trakteren staan heel veel voorbeelden.



In plaats van iets te eten, kan je kind ook een klein cadeautje trakteren. Bijvoorbeeld een leuke gum, een grappig potlood, leuke post-it-blokjes, schrijfblokjes of gekleurde tape.

Bellenblaas of stoepkrijt vinden zeker de jongere kinderen ook erg leuk.

Snelle traktaties:

- klein zakje gedroogd fruit
- bakje snoepgroente
- een doosje rozijntjes
- puntje watermeloen op een stokje



Wie jarig is viert feest

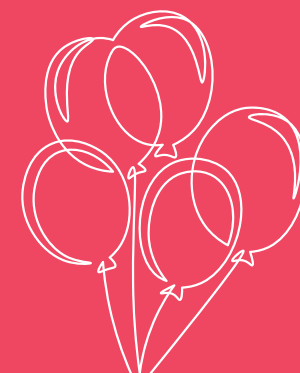
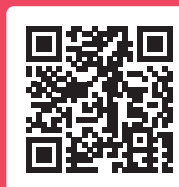
Er zijn ook scholen waar helemaal niet meer wordt getrakteerd. Zij kiezen ervoor om in de klas met elkaar feest te vieren met de jarige in het middelpunt. Op sommige scholen krijgt de jarige een cadeautje. Op andere scholen een mooie verjaardagskaart of de jarige mag een speciale feestwens doen, zoals een kwartier langer buitenspelen of een optreden doen voor de klas.



De voordelen van niet trakteren zijn:

- De financiële verschillen tussen gezinnen doen er niet meer toe, alle kinderen zijn gelijk.
- Kinderen hoeven geen traktatie te weigeren uit geloofsovertuiging of vanwege een allergie.
- Als ouder heb je geen stress over de kosten van een traktatie of over het maken ervan.
- Geen discussies met school over de grootte, inhoud of gezondheid van de traktatie.

Vind je dit een goed idee voor de school van jouw kinderen? Praat er eens over op school. De informatie staat op www.wiejarigisviertfeest.nl



TROMMEL ZONDER ROMMEL



Lees er alles over op de website
www.trommelzonderrommel.nl

In samenwerking met:

eerlijk over eten
Voedingscentrum

