

Gezond genieten

Wat zit er vandaag in de trommel?

Steeds meer kinderen blijven tussen de middag over op school. Bij het overblijven krijgen kinderen de gelegenheid te eten, te spelen en even bij te komen na de ochtend, zodat ze geconcentreerder beginnen aan de middaglessen. Een met zorg samengestelde broodtrommel helpt daarbij.

Brood en beleg

De basis voor een gezonde lunch is bruin brood of volkorenbrood. Een kind kan tussen de middag zeker twee sneden gebruiken. Besmeer de boterhammen bij voorkeur met halvarine. Halvarine bevat minder vet dan margarine en boter, maar levert wel de benodigde vitamine A en D.

Of u het brood belegt met kaas, vlees of zoet beleg maakt op zichzelf niet uit. Het is wel goed om met het beleg te variëren. Kies bij voorkeur magere vleeswaren als kipfilet, ham en rookvlees en 30+ kaas in plaats van volvette kaas. Wat sla, tomaat of komkommer erbij doet het brood minder uitdrogen en is ook nog eens gezond. Bij het zoete beleg hebben jam, honing, vruchtenhagel en gestampte muisjes de voorkeur: deze bevatten minder calorieën dan chocoladehagelslag, chocoladepasta en pindakaas.

Aandachtspunten

Een lunchpakket moet voldoende zijn, zorgen voor de nodige vitamines en mineralen en voldoende afwisseling bieden. Let op de volgende punten:

- Geef net zoveel eten en drinken mee als het kind thuis eet.
- Halfvolle melk, sinaasappelsap of magere yoghurt drink zijn heel geschikt.
- Geef ook fruit mee, zoals een appel, mandarijn of banaan.
- Denk ook eens aan wat rauwkost, zoals radijsjes of worteltjes.
- Geef voor de variatie in plaats van boterhammen eens een bruin bolletje en een krentenbol mee, of een plak ontbijtkoek.
- Geef geen snacks, zoals chips en chocolade, mee. Ze brengen kinderen in de verleiding hun brood niet op te eten.
- In een stevige, goed sluitende broodtrommel blijft het brood langer lekker. Wat sla of komkommer tussen de boterhammen helpt ook tegen uitdrogen.
- Houd er rekening mee dat het vaak warm is op school. Geef daarom liever geen bederfelijke vleeswaren mee, zoals fricandeau en filet américain.

Het Voedingscentrum. Voor meer informatie www.voedingscentrum.nl.