

Gezond genieten

met de Schijf van Vijf

Tips voor een gezonde 'pauzehap'

De ochtendpauze op school is hét moment om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te kunnen houden tot de lunch. Maar een pauzehap is niet bedoeld als een hele maaltijd. Geef daarom iets mee dat niet te groot is en niet te veel calorieën levert.

Geschikte pauzehappen zijn bijvoorbeeld:

- (Volkoren)biscuit, zoals Evergreen of Sultana
- Fruit, zoals een mandarijn, banaan of appel
- Rijst-, meergranen- of popcornwafel
- Ontbijtkoek
- Krentenbol
- Een eierkoek
- Een boterham met halvarine en appelstroop, vruchtenhagel of jam

Geschikte drankjes zijn bijvoorbeeld:

- ongezoet vruchtensap, zoals appel- of sinaasappelsap
- halfvolle of magere (school)melk
- limonade
- yoghurt drank zonder suiker
- light frisdrank

Denk verder ook eens aan water, dat komt op school gewoon uit de kraan!

Tips:

- Geef één biscuit of koek mee, in plaats van een pakje waar er meerdere in zitten.
- Een boterham is ook prima geschikt als tussendoortje.
- Leer uw kind water drinken: het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit.
- Eenpersoonsverpakkingen sap, melk of yoghurt drank zijn handig als u geen beker mee wilt geven.

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