

# EEN brooddoos...

voor elke dag, in noodgeval of om je kind eens extra te verwennen... enkele leuke receptideetjes

## In noodgeval

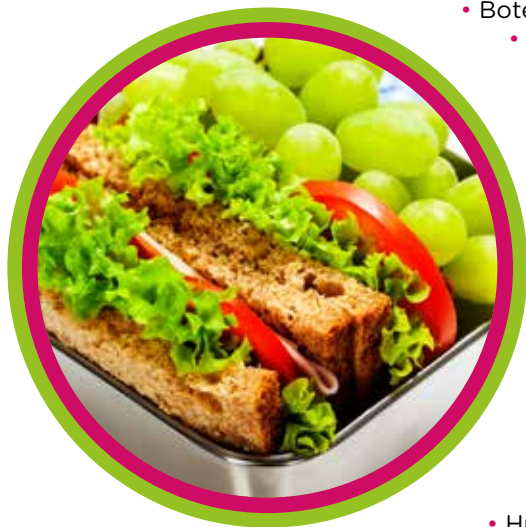
- Brood of beschuit of crackers
- Driehoekjes smeltkaas of beleg op basis van vis in blik (een blikje sardines, haring of makreel in tomatensaus, saladière van tonijn)
- Groentesap in blik of brik
- Dessert: een droog koekje, fruit, een melkproduct...
- Water

## Voor elke dag

- Bruin brood
- Boter of margarine, kaas
- Soep, groentesap of een slaatje
- Seizoensfruit
- Water

## Voor speciale gelegenheden

- Zweeds platbrood of een wrap
- Verse kaas, twee sneetjes gerookte zalm, verse peterselie
- Een minibrochette met komkommerblokjes, kerstomaatjes en verse basilicum
- Salade van sinaasappelen met geraspte amandelen
- Huisgemaakte limonade



## Voor meer informatie:

Vul hier de contactinformatie in; De namen van de schepen van volksgezondheid, de projectleider, telefoonnummers, e-mailadressen

[viasano.be](http://viasano.be)



LOGO  
VAN  
DE STAD



plezier & variatie...  
DAT  
LOOPT **GESMEE RD!**



De brooddoos van een kind kan tot drie maaltijden bevatten: een tussendoortje in de voormiddag, middageten en een vieruurtje. Het is dus belangrijk om bij het klaarmaken het evenwicht van heel de dag voor ogen te houden. VIASANO geeft raad en praktische tips voor het klaarmaken, variëren met, bewaren, in evenwicht houden en genieten van de perfecte brooddoos.



Mit steun van de  
Vlaamse overheid

viasano  
partnergroep

# DE BROODDOOS en haar maaltijden



## Het tussendoortje in de voormiddag

Is je kind niet zo'n krak in het nemen van een uitgebreid ontbijt, dan kan een tienuurtje de juiste aanvulling zijn. Kies voor fruit, een melkproduct of groentestokjes. Een te groot tussendoortje zorgt ervoor dat hij 's middags geen honger meer heeft.



## Het vieruurtje

Een tussendoortje bij het thuiskomen zorgt ervoor dat je kind voldoende energie heeft voor zijn naschoolse activiteiten, om huiswerk te maken en geen honger heeft tot aan het avondeten (en dus niet gaat snoepen!). Granen, zoals een boterham, een melkproduct, fruit of groenteknabbels zijn ideaal. Denk ook aan een drankje.



## De broodmaaltijd:

## DE MAGISCHE OPTELSOM



### BROOD

Hoe donkerder het brood, des te meer vezels en mineralen het bevat en des te beter de voedingswaarde van de broodmaaltijd is. Varieer met verschillende broodsoorten, zodat je kind geleidelijk aan bruin en volkorenbrood leert eten.



### BELEG

Kaas of charcuterie, maar ook bereidingen op basis van groente - want die bevatten extra vitamines en mineralen: hummus, guacamole, wortelmousse etc. Vergeet ook de vetstof niet. Ook daar kan je variatie in brengen: boter, margarine, mayonaise, tapenade, pesto, gemalen noten...

### GROENTE

Denk eraan om groente in de brooddoos te stoppen, zeker als je kaas of charcuterie meegeeft: kerstomaatjes, komkommer- of wortelstokjes, radijsjes, een blaadje sla...

### FRUIT OF EEN MELKPRODUCT

In functie van het beleg, voeg je een stuk fruit of een gemakkelijk mee te nemen melkproduct toe: yoghurt, drinkyoghurt of platte kaas.

### WATER À VOLONTÉ!

Water is het ideale drankje bij de maaltijd. Fruitsap bevat, naast vitamines en mineralen, immers evenveel suiker als frisdrank.

### Vershoudtips:

- Een paar druppels citroensap zorgen ervoor dat gesneden fruit niet bruin wordt.
- Om beleg fris te houden, kan je ingevroren brood gebruiken om de boterhammen te maken.

### Nieuwe recepten:

- Test ze uit in het weekend om te kijken wat je kind ervan vindt.

### Klaarmaken, bewaren en geur

- Maak je het leven gemakkelijk door de boodschappen voor heel de week ineens te voorzien.
- Vermijd rauwe vis of vlees als de brooddoos van je kind in de (warme) klas blijft staan.
- Ook liever geen beleg met een sterke geur zoals sommige kazen.

### Een schone brooddoos

- Zelfs wanneer er alleen maar boterhammen in de brooddoos gezeten hebben, moet deze elke dag afgewassen worden om geurtjes en schimmel te vermijden.

