

Algemene tips over eten en drinken

1. Goede basis in de broodtrommel: volkorenbrood, halvarine en mager beleg zoals kipfilet, jam of 20+-kaas. <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik.aspx>.
2. Drinktip: Vruchtensappen leveren relatief veel calorieën. Geef liever gewoon kraanwater mee. <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik.aspx>.
3. Boterhammen die bij de lunch niet op gaan, gooien we niet in de prullenbak. Ze gaan mee naar huis voor na school. Is het regelmatig te veel? Dan is het beter om minder in de broodtrommel te doen. Zo voorkomen we verspilling.
4. Kies als zoet beleg voor jam, honing, vruchtenhagel en gestampte muisjes. Hagelslag, chocoladepasta en pindakaas zijn calorierijk.
5. Overblijftip: Geef als 'toetje' geen koek mee, maar ook fruit en groente, zoals een appel, mandarijn of banaan.
6. Broodtrommeltip: filet americain of rosbeef bederven te snel om mee naar school te nemen. Rookvlees en kipfilet blijven langer goed.
7. Wij merken het op school: zien eten, doet eten. Leerlingen die eerst nog niet zo blij waren met schoolfruit, eten nu lekker mee. Merkt u thuis een verschil? Wij zijn benieuwd!
8. Op onze school eten leerlingen steeds meer fruit en groente en daar kan geen vitaminepil tegenop: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/kinderen-en-jongeren/heeft-mijn-kind-extra-vitamines-nodig-.aspx>
9. Sommige leerlingen krijgen nog wel eens snoep, koek of repen mee. De leerkrachten letten daar deze week extra op, want op school eten we alleen eten waar je lijf iets aan heeft.
10. Kinderen hebben per dag 150 gram groenten nodig. Als u een wortel of een handje tomaatjes meegeeft naar school, is dat vaak al ruim een derde!
11. Bij de ochtendpauze is de regel: alleen fruit en groente. Natuurlijk is het lekker om ook voor het overblijven fruit of groente mee te geven. Dat kan ook op brood, bijvoorbeeld appelstroop met plakjes banaan; avocado of een boterham met kaas en komkommer.
12. Is uw kind bijna jarig? Op www.gezondtrakteren.nl staat leuke tips voor goede, gezellige traktaties!
13. Steeds meer kinderen hebben last van verstopping. Ook daarbij helpt het om meer fruit, groente en volkorenbrood te eten.
14. Wist u dit? Dagelijks luncht 37% van de basisschoolleerlingen op school. Dat varieert van 17% op het platteland tot 87% in de stad (LEI, WUR).
15. Wist u dat een kind iets soms wel tien tot vijftien keer moet proeven voor het iets lust? Dat weet je over smaak hebben we deze week in alle groepen besproken.

Seizoensgebonden

[januari]

16. Seizoensfruit is een duurzame keuze, maar ook kiwi's uit Italië en frambozen uit Spanje zijn deze maand klimaatvriendelijk. <http://www.milieucentraal.nl/themas/milieubewust-eten/groente-enfruitkalender>.

[maart/april]

17. Voor de ouders van groep 8: Het Voedingscentrum heeft een checklist gemaakt met punten waarop u kunt letten bij de schoolkantine op de middelbare school. www.degezondeschoolkantine.nl.

18. Eet uw kind straks fruit en groente uit eigen tuin, van het balkon of de vensterbank? Moestuiniëren met kinderen is leuk en leerzaam. Zaadjes zijn nu overal te koop!

19. In de schooltuin is het weer hard werken deze lente. We willen dit jaar een goede oogst, zodat we daar samen van kunnen smullen!

20. Kinderen hebben minimaal een uur beweging nodig per dag. Tijdens de schooldag scoren ze al flink, maar ook na school is buiten spelen, fietsen en sporten nodig om fit en gezond te blijven!

21. Zelf schoolfruit zaaien is leuk en leerzaam, maar soms ook lastig. Er zijn nu ook aardbeien- en tomatenplanten te koop.

[laatste weken voor de zomervakantie]

22. Gaat u in de zomervakantie door met fruit en groente als snack in de ochtend? Juist nu ligt er lekker veel seizoensfruit in de winkel!

23. Gaat u in de zomer naar het buitenland? Uit onderzoek blijkt dat kinderen die schoolfruit eten, meer durven te proeven. We zijn nieuwsgierig of u dit tijdens de vakantie merkt!

24. In alle EU-landen eten kinderen meer fruit en groente op school. Kijk ook eens op www.euschoolfruit.nl.

25. Op school zijn er twee eetmomenten: het tienuurtje en de lunch. Voor de tanden is het goed als een kind in totaal niet meer dan zeven keer per dag iets eet en/of drinkt.

26. Wij merken dat er nog steeds af en toe kinderen op school komen zonder ontbijt. Kinderen zitten dan met minder energie in de klas. Lees de tips voor een gezond ontbijt.

[na de zomervakantie]

27. Aan het begin van het jaar maken we een gezonde start bij het tienuurtje. De regel is: alleen fruit en groente [eventueel dagen toevoegen.] Lees de regels voor het eten en drinken op [adres website school].

28. Is uw kind al enthousiast over schoolfruit, of is het nog even wennen? Misschien inspireert Donald Duck <http://webshop.voedingscentrum.nl/pdf/088.pdf>.

29. De game Na-aapje van het Voedingscentrum maakt fruit en groente vet: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/het-gezonde-voorbeeld/na-aapje.aspx>.

30. Heel goedkoop en handig om in huis te hebben voor het tienuurtje: winterpenen. Je kunt ze een aantal weken op een koele plek bewaren en snel wat blokjes meegeven als het verse fruit op is.

31. Wilt u meedenken over het beleid over eten, sport en spel op school? Wij zoeken enthousiaste ouders voor een werkgroep [Eten & Bewegen / Gezonde School]. Informatie: [mailadres coördinator schoolfruitbeleid].

[herfst]

32. Herfsttip: Geef uw kind nu ook eens rauwkost met wortel mee of een appel of peer. Dat zijn echte seizoensproducten.

33. Dit is het appelseizoen, maar zelfs na een jaar smaakt de oogst vaak nog goed. Appels uit Nederland zijn een duurzame keuze.

34. Bij het tienuurtje hebben we het deze week gehad over seizoensgroente, zoals pompoen. Thuis proeven? Hier vindt u 19 lekkere recepten met pompoen:

<http://www.voedingscentrum.nl/recepten/receptenzoeker/zoekresultaten.aspx?q=pompoen>

35. Houd de weerstand op peil met minimaal 150 gram groente en twee stuks fruit per dag. En: een uur bewegen, zoals fietsen en buiten spelen.

36. We spelen elke dag buiten, ook als het (een beetje) regent. Wist u dat een kind elke dag een uur beweging nodig heeft? Tips op <http://www.30minutenbewegen.nl/home-ik-wil-bewegen/dubbel30/dubbel-30.html> of op <http://www.jantjebeton.nl/buitenbeweging/>.

[december]

37. Als je verder gezond eet, is af en toe snoepen natuurlijk geen probleem. Heeft u thuis al pepernoten gebakken? Recept: <http://www.voedingscentrum.nl/recepten/recept/pepernoten.aspx>.

38. December lijkt soms wel 31 feestdagen te hebben, met ook meer feestelijk snoep. Af en toe een heel gewone dag, zorgt voor even rust in huis en kinderhoofd.

39. Met al het decemberlekkers is een gezonde lunch extra belangrijk. Besmeer boterhammen niet met chocopasta of hagelslag, maar kies mager beleg, zoals jam, kipfilet of 30+-kaas.

40. Ook het team maakt goede voornemens voor het nieuwe jaar. We zijn dol op lekkere traktaties, maar hopen op veel gezond lekkers na de vakantie!