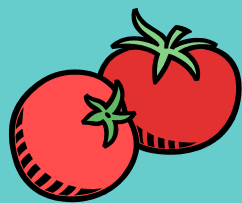


3 X FRUITDAG

Maandag
Woensdag
vrijdag



Eet Smakelijk

HOE MAAK IK EEN BROOD- DOOS?

Een brooddoos is een handig hebbeding. De boterhammen blijven mooi recht en je kunt er ook wat rauwkost (komkommer, tomaat, augurk, radijsjes) in kwijt. Een blaadje sla onder een plakje kaas of vlees houdt het brood langer vers. Was de brooddoos wel iedere dag af.

Pas de brooddoos aan, aan wat je kind eet.

> Geen aluminium papier! Eventueel huishoudfolie of boterhammenpapier.

Extraatjes bij het brood

- * Yoghurt GEEN PUDDING
- * Rijstwafels
- * Kerstomaatjes, worteltjes, komkommer, blokje kaas, rozijntjes



Floralienlaan 370/2
2600 Berchem

www.aantafel.be
www.pulhof.be
www.lne.be/doelgroepen/onderwijs/mos

Pulhof Kleuterschool



**Mama, mag ik
een donut in
mijn
brooddoos?**

▶ Wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet!

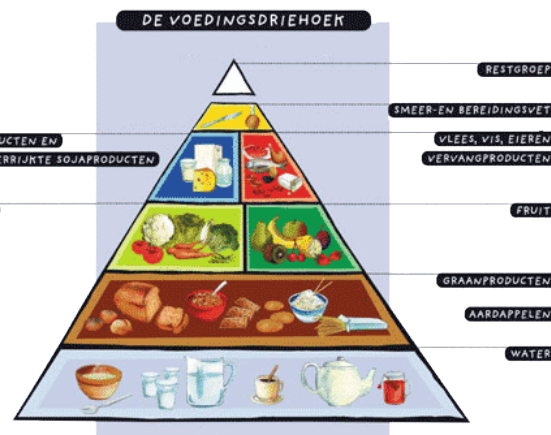
MET DANK AAN: www.123aantafel.be

► Onze visie

Elke dag een flinke portie groenten en fruit, dat is een must voor iedereen, ook voor kleuters. Die lekkernijen in alle vormen en kleuren zitten boordevol vitamines en mineralen. Er zijn zoveel soorten dat je volop kunt variëren. Een kleuter heeft dagelijks 100 tot 150 gram groenten nodig en 1 tot 2 stukken fruit (100 tot 200 gram).

AANRADERS

Betrek de kinderen bij de voorbereiding van de maaltijd. Dit kan stimulerend werken om toch bepaalde groenten te proeven.



Kinderen hebben zeker 1 liter water per dag nodig. Appel en appelsiensapjes zitten boordevol suiker en rekenen wij daarom niet bij gezonde dorstlessers.

KOEKENDOOSJE

Koeken zonder papiertje in een doosje

(denk aan onze afvalberg)



TUSSENDORTJES

- * Boterham
- * Craquette
- * Yoghurt
- * Rozijnen/noten/pitten
- * Sesam Crackers
- * Bessen, dadels,

RECEPT VOOR GEZONDE VOEDING

- * Eet gevarieerd.
- * Eet veel groenten, fruit, aardappelen en volle graanproducten.
- * Wees matig met vlees, suiker en zout.
- * Drink veel water en voldoende melkproducten.
- * Extra tip: beweeg, dans en sport met het hele gezin samen.

