



JOGG-weetje maart 2022: Fris en fruitig

Dit schooljaar delen wij iedere maand tips om je zo fit mogelijk te voelen!

7:00 op maandagochtend: de wekker gaat. Nog even snoozen... nee, wacht het is maandag! De kinderen uit bed, allemaal onder de douche en hup aan de ontbijttafel. Lunch-box voor Luuk en Noah, wat doen we er eens in? Brood met chocopasta, check. Banaan, check. Twee handen in de lucht voor Taksi... vooruit dan maar. 's Middags komt de banaan weer mee terug. Ook al geen succes meer?

Gezond = saai?

U bent niet de enige die zijn of haar kind gezond wil opvoeden en hier niet altijd 100% in slaagt. De oorzaken hiervan zijn vaak bekend: beperkte tijd, verleidingen (in de supermarkt, op straat, op televisie), gemak of smaak. En als je dan je best doet om zo gezond mogelijk te zijn (en dit door te geven aan de volgende generatie), val je soms uit de toon terwijl gezond eten toch echt hipper is dan ooit.

Kindvriendelijke lunch-box

Verandering van spijs doet eten: varieer met wat er in de lunchtrommel gaat. Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn. Een lunch-box met verschillende vakken biedt uitkomst.

Kies bijvoorbeeld voor diverse soorten fruit, een paar plakjes komkommer, een stukje volkoren pannenkoek, een blokje kaas, een paar noten, klein volkoren crackertje, een stukje gekookt ei of maak creaties met fruit en groente



(bijvoorbeeld spiesjes). Zie ook de volgende pagina voor meer inspiratie.

Homemade

Ook zelfgemaakte gezonde baksels kunnen prima in de broodtrommel. Denk eens aan eigen gemaakt volkoren bananenbrood, banaan-ei pannenkoekjes, gezonde notenreepjes, ontbijtmuffins. Maak bijvoorbeeld een bananenbrood en vries ze per plakje in. Op een schooldag haalt u ze eenvoudig weer tevoorschijn. Ook handig voor dagjes weg. Niet alleen lekker, maar ook gezond en kostenbesparend.

Lunch op maat

Stem de hoeveelheid af op uw kind. Het geeft niet als er een periode iets minder gegeten wordt. Blijf verschillende dingen aanbieden, het kan tijd (en wel 10-15 keer proeven!) kosten voordat uw kind gewend is aan een nieuwe smaak.

Inspiratie

