

Een gezonde broodmaaltijd op school

5 pijlers



1. Altijd groente en fruit

- Kies voor groente en fruit uit het seizoen
- Kan zowel los als op brood



2. Kies volkoren

- Volkoren- of bruinbrood is de standaard
- Varieer met volkoren crackers, wraps en pita's



3. Gebruik smeerbare vetten

- Ga voor smeerbare halvarine of margarine
- Of gebruik bijvoorbeeld olijfolie



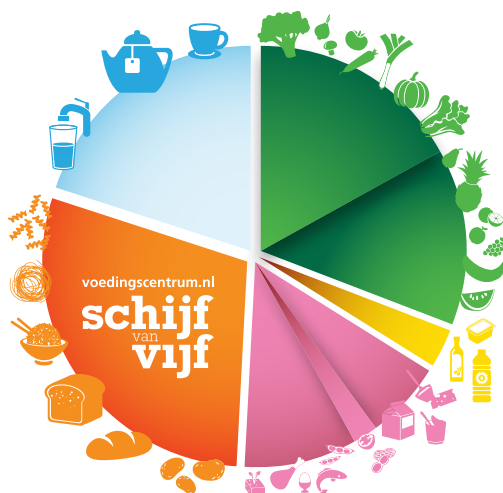
4. Ga voor gezond beleg

- Denk aan 100% pindakaas of notenpasta, 30+kaas, ei, vis en hummus
- Maximaal **1 dagkeuze** (een keuze naast de Schijf van Vijf) zoals appelstroop of jam
- Check in de Kies ik Gezond app of beleg in de Schijf van Vijf past



5. Ga voor dranken zonder suiker

- Kraanwater, magere of halfvolle melk, verrijkte sojadrink en thee zijn voorbeelden van gezonde keuzes
- Varieer eens met een schijfje fruit in het water



Het Voedingscentrum ondersteunt scholen bij het aanbieden van een gezonde en duurzame maaltijd.

We bieden praktische hulpmiddelen om ermee aan de slag te gaan. Kijk op

www.voedingscentrum.nl/gezondopschool

