

Hoera je kind mag naar de Peuterclub!!

Maar hoe vul je nu eigenlijk het broodtrommeltje op een leuke en verantwoorde manier?

Je kind is volop in de groei. Daarom is het belangrijk om ook op de peuterclub goed te eten en drinken. Dan krijgt je kind alle producten en voedingsstoffen binnen die goed voor haar of hem zijn. In deze nieuwsbrief een aantal tips!

Welke broodtrommel?

Er zijn allerlei soorten broodtrommels verkrijgbaar, maar koop in elk geval een stevige trommel die ook goed sluit. Zo blijft het voedsel langer vers. Zorg er verder voor dat het BPA vrij is.

Voor je kind is het natuurlijk leuk als het een vrolijke broodtrommel tevoorschijn kan toveren in de lunchpauze. Koop dus bijvoorbeeld een broodtrommel van iets wat je kind leuk vindt, als je kind voetbalgeek is, één met het logo van zijn of haar favoriete club. Wil je je zoon of dochter ook rauwkost meegeven? Kies dan voor een trommel met aparte vakjes. Zo kan de rauwkost niet gaan 'lekker' op de boterham.

Geef je kind een mooie drinkbeker of bidon mee die gemakkelijk te hervullen is.



Keuzemogelijkheden hartig beleg:

20+ smeerkaas (minder smeltzouten dan 48+ smeerkaas)
Plakjes kaas
Achterham
Kipfilet
Groentespread

Keuzemogelijkheden zoet beleg:

Appelstroop
(Halva)jam
Vruchtenhagel
Pindakaas; pindakaas bevat goede vetten maar wel veel calorieën
(let op: Als een kind in de groep allergisch is voor pindakaas wordt je gevraagd dit niet mee te geven naar de groep)
Chocoladepasta

Drinken:

halfvolle melk
karnemelk
water



Stichting
Kinderopvang
Vianen



Eten:

Kies voor Volkoren of half volkorenbrood (let hierbij op dat het echt volkoren is. Soms is bruinbrood gekleurd met moutstroop en is het in feite gewoon witbrood met een bruin kleurtje). Volkoren bevat meer vezels, vitamines en mineralen dan witbrood. Het is belangrijk de boterham met margarine of halvarine te besmeren omdat dit vitamine A, D, E en onverzadigde vetzuren bevat.

Variatie is belangrijk. Probeer daarom niet iedere dag hetzelfde beleg mee te geven. Eet je kind vaak 2 boterhammen kies dan voor 1 hartig en 1 zoet, dit om de suiker inname te beperken.

Door etenswaren te variëren zorg je ervoor dat je kind alle voedingsstoffen binnenkrijgt.

Handig om te weten: Kinderen wennen pas na 10-15 keer proberen aan nieuwe smaken!



Extra tips:

- Gebruik een deeg-uitsteker in een leuke vorm, zoals een klavertje vier of hartje, en snijd de vleeswaren of het brood uit. Zo is het voor je kind leuker om zijn lunch op te eten.
- Handig in de zomer: om te voorkomen dat het broodbeleg warm is, maak je de inhoud van de broodtrommel de avond ervoor al klaar. Stop het brood in de vriezer en leg het pas in de broodtrommel zodra je je kind naar school brengt. Zo is het tegen lunchtijd ontdooid en smakelijk om te eten. Ook zijn er tegenwoordig kleine koeltasjes op de markt waar je een koelement in kan doen.
- Water is het meest gezond om mee te geven, dat je een smaakje kunt geven met een plakje sinaasappel, citroen of limoen
- Maak een extra feestje van de broodtrommel door elke dag een lunch op kleur mee te geven: bijvoorbeeld de ene dag een rode inhoud (tomaatjes, aardbeien, etc) en de andere dag een gele inhoud (kaas, banaan). Leg een servetje op de bodem van de trommel of wikkel er een om de boterham.
- Een keer iets anders? Een volkoren wrap belegd met kipfilet en sla is ook lekker.
- Gekleurde patatjes: reepjes van bijvoorbeeld komkommer, paprika en selderij in een leuk bakje. Gebruik verschillende kleuren en snijd alle rauwkost even lang en in dezelfde dikte.
- Oosters genoeg: bakje met dadels en gedroogde abrikozen
- Snij snoeptomaatjes altijd doormidden. (dit i.v.m. verstikkingsgevaar)

De broodtrommel
Informatie voor de peuterclubs

