

Beste ouders/verzorgers/leerkrachten,

Hoe bewust bent u bezig met de tussendoortjes van uw kind/leerling? Wat geeft u uw kind mee naar school? Hoe gaat u daarmee om als leerkracht? In hoeverre bestaat er een discussie over de balans tussen de wens van de kinderen en verantwoorde keuzes?

De bijgaande kleurplaat is bedoeld als een uitnodiging om met de kinderen in gesprek te komen over wat voor keuzes het beste gemaakt kunnen worden.

Per locatie staan twee verkeerslichten. Bij ieder verkeerslicht staat wat eten en drinken.

De vraag is hoe vaak vind u en uw kind/leerling dat dit genomen mag worden.

Groen licht betekent dagelijks; oranje licht wekelijks; rood licht maandelijks.

Er bestaan geen goede of foute antwoorden, het gaat om de discussie op gang te brengen om meer stil te staan bij de huidige keuzes. Uiteindelijk draait het niet alleen om de productkeuze, maar ook om de hoeveelheid.

In de brochure Gezonde tussendoortjes geven we uitleg over verschillende producten en hoeveelheden. Deze brochure is gericht op kinderen in de leeftijd van 2 tot 12 jaar. Na het lezen van deze brochure bent u in staat om bewustere keuzes te gaan maken.

In de brochure Gezonde feestjes geven we leuke suggesties hoe feestjes leuk en gezond kunnen zijn.

Brochure

De brochures zijn te bestellen via www.dietistafra.nl, info@dietistafra.nl of telefonisch via (072) 562 77 71. De kosten zijn € 3,- per stuk excl. verzendkosten.

Veel plezier met de gezamenlijke invulling van de verkeerslichten.

Met vriendelijke groet,

De diëtisten van Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk





GEZONDE FEESTJES



Daarnaast kunt u met wat gezonde producten bij de maaltijd de calorie-inname verder beperken. Hierals bij een partytje kunt u ook bij een gourmet-, steengrill- of barbecuemaaltijd salades/trouwkost en fruitsalades op tafel zetten. Een gezonde salade wilt de maag, waardoor uw kind minder behoefte zal hebben aan vlees en sausjes. Voor op de barbecue kunt u nog denken aan groentespiesjes. Verder kunt u bij de maaltijd stekbrood of bijvoorbeeld Tosts brood serveren. Ook dit wilt de maag. Verderop in deze brochure vindt u een heerlijk recept van een magere kruidenpotenrol op het brood.

Ten slotte willen wij u er nog op wijzen, dat in recepten die u tegenkomt vaak ingrediënten voorkomen als rook- of roomkaas. Dit zijn producten met veel calorieën en vetten. Er zijn echter alternatieven te koop die minder calorieën en vetten bevatten, maar er tóch voor zorgen dat het gerecht zijn heerlijke smaak behoudt.

In onderstaande tabel worden de verschillende producten met elkaar vergeleken:

| Product | Energie (kcal.) | Vet per 100 gram |
|---------------------------------|-----------------|------------------|
| Kookrook licht | 100 | 8 gram |
| Roomkaas licht | 150 | 9 gram |
| Blaasland Inesse voor bakken | 160 | 5 gram |
| Halfvete crème fraîche | 160 | 15 gram |
| Blaasland Inesse voor vrieskern | 169 | 15 gram |
| Alto culture | 170 | 17 gram |
| Kookrook | 200 | 20 gram |
| Slagroomcrème fraîche | 340 | 25 gram |
| Roomkaas | 380 | 25 gram |

Recepten voor feestmaaltijden die lekker én gezond zijn.

Prinsessenpizza of Kastelenpizza

Benodigdheden voor vier personen:

- 8 sneetjes witbrood (met extra vezel)
- ketchup
- 9 plakjes ham
- 3 tomaten
- 1 gele paprika
- 100 gram champignons
- 1 ui
- 200 gram tonijn op water
- 100 gram geraspte 20+ kaas
- Italiaanse kruiden

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 230 graden. Leg de boterhammen in een rechthoek op het bakpapier op de bakplaat. Snijd driehoeken van de drie bovenste boterhammen, zoals op het voorbeeld.
- Smeer op alle boterhammen ketchup. Snijd vervolgens de groenten in kleine stukjes en verdeel ze per soort in verschillende kommetjes. Laat om de beurt een kind zijn of haar stukje pizza versieren.
- Breng de pizza op smaak met wat Italiaanse kruiden. Bakt de prinsessen/kastelenpizza 12-14 minuten in de oven.



Warme Prinsessenkoekjes (wentelteefjes)

Benodigdheden voor vier personen:

- 1 ei
- 1 dl. magere melk
- 15 eetlepel suiker
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel vanillesuiker
- 4 sneetjes witbrood (met extra vezel)
- bakbodem
- evt. stroop en suiker

Bereiding:

- Roer ei, melk, suiker, kaneel en vanillesuiker goed door elkaar met een roer.
- Snijd verschillende vormpjes van het brood, zoals hartjes of sterren. Haal de broodvormpjes met een veek door het mengsel en zorg dat al het brood erin wordt bedekt.
- Verwarm de boter in de pan. Bak de broodjes aan beide kanten bruin. Doe stroop of suiker op de broodjes en eet ze lekker warm op.

