

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

- Bruin of volkoren brood is de standaard
- Varieer met volkoren crackers, wraps en pita's



3. Smeer met zachte vetten

- Ga voor halvarine of margarine uit een kuipje
- Of gebruik bijvoorbeeld olijfolie



4. Ga voor gezond beleg

- Denk aan 100% pindakaas, 30+ kaas, ei en vis
- Maximaal 1 dagkeuze (een keuze buiten de Schijf van Vijf), zoals hummus, hagelslag en 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 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



eerlijk over eten

Voedingscentrum