

Voorbeelden gezonde voeding

In dit document zijn er verschillende voorbeelden te vinden van gezonde voeding. Wij hopen dat we hiermee onze ouders en leerlingen kunnen inspireren tot het meebrengen van gezonde voeding naar de schooldag. Het leukste is als de kinderen het trommeltje openmaken en ze worden enthousiast, omdat het er leuk en aantrekkelijk uitziet!

Voorbeelden gezonde lunch

Boterham met een gezicht



Veel keuze met kleine stukjes fruit, cracker en groente



Volkoren wraps in plaats van boterhammen



stukje hartige taart



Voorbeelden gezonde pauzehap

Maak het fruit/ groente klein. Zo ziet het er lekker uit en eet het makkelijk weg.



Een bakje met radijsjes, peer, nootjes en rozijnen.



Een bakje met spiesjes met verschillende soorten fruit.



Reepjes groente in een bakje

