imelda
ZIEKENHUIS

Gezonde brooddoos

Inhoud

1. Elementen in de brooddoos 1

1.1 De graanproducten 2

1.2 Beleg 2

1.3 Groenten 3

1.4 Dessert 3

2. Probeer eens iets nieuws 4

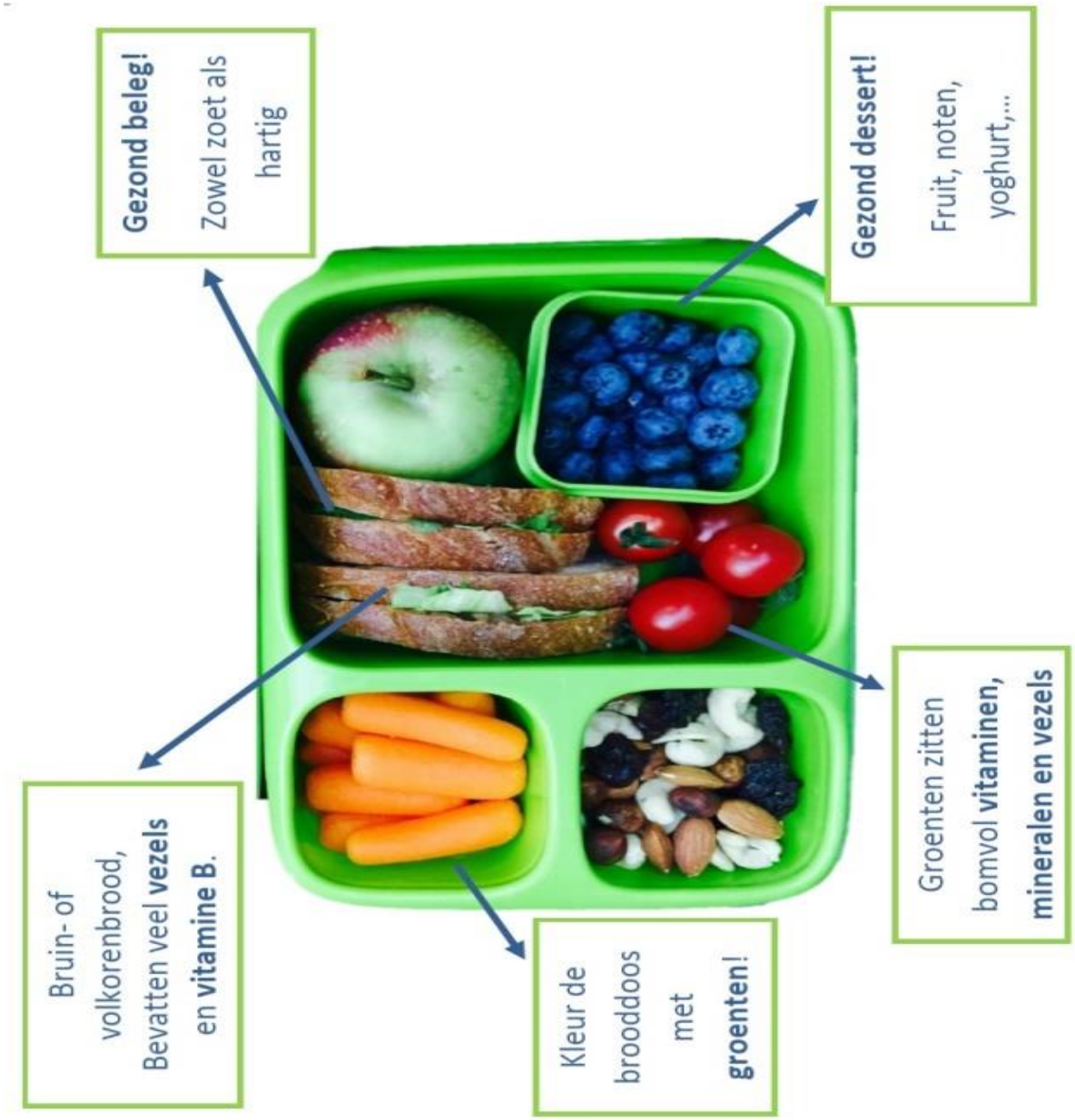
3. Brooddoos samenstellen 6

4. Zelfgemaakt broodbeleg 7

5. Gezonde tussendoortjes 9

6. Bronnen 17

1. Elementen in de brooddoos



1.1 De graanproducten

Hiermee wordt brood, pistolets, sandwiches,… bedoeld.
Voor in de brooddoos kies je best voor volkoren producten, deze bevatten veel meer vezels en vitamines dan wit brood. Volkoren pistolets kunnen ook, maar niet elke dag. Spreek een bepaalde dag af dat je pistolets meegeeft.

Probeer wit brood en sandwiches te beperken, hou dit eerder voor speciale gelegenheden zoals een schoolreis.

TIP: Lust je kind geen bruin brood, probeer dan eens half-half, een sneetje bruin op een sneetje wit brood.

1.2 Beleg

Beleg de boterhammen voor de helft met hartig beleg en voor de helft met zoet beleg en ga voor gezonde keuzes. Vermijd dubbel beleg (bv: 2 sneetjes kaas) en smeer geen te dikke laag op de boterham.

Hartig beleg:
Magere kaas, kippenwit, kalkoenham,… maar denk ook eens aan andere soorten zoals hummus, roerei met groenten, groententapenades,…

Zoet beleg:
Banaan, platte kaas met aardbeien of bessen,…
Confituur, honing, stroop: bevatten weinig vet, maar wel veel suiker. Opletten dus!!

1.3 Groenten

Kleur de brooddoos dagelijks met groenten!

Groenten zitten boordevol vitaminen en mineralen en bevatten veel vezels. Door groenten in de middag te eten kom je makkelijker aan je nodige dagelijkse hoeveelheid.

Ga voor groenten die makkelijk te eten zijn zoals kerstomaten, snoepgroenten, reepjes wortel of paprika,…

TIP: Een kom verse groentesoep telt ook mee als groenten.

1.4 Dessert

Een dessert hoeft niet altijd ’s middags. Wil je wel een dessert meegegeven met je kind, kies dan voor een gezonde optie zoals fruit, een handvol ongezouten noten of een melkproduct.

TIP: Gebruik siliconen cupcake vormpjes om een handige scheiding te maken in de brooddoos.

2. Probeer eens iets nieuws

“Aardbeientaartje”

Bruine of volkoren pistolets of boterhammen

Besmeren met platte kaas en beleggen met schijfjes aardbei

Paprikareepjes

Potje yoghurt

“Bagel-Burger”

Volkoren pistolet of bagel

Beleggen met roerei met stukjes groenten en schijfjes avocado,

Snoeptomaten

Handvol ongezouten noten

“Wrap met hummus”

1 volkoren (meergranen) wrap

Besmeren met hummus

Beleggen met gegrilde aubergine, rucola en kruimels fetakaas

Pastinaak en zoete aardappel “frietjes”

<u>Ingrediënten voor 4 personen:</u>

- 2 grote pastinaken
- 2 grote zoete aardappelen
- Paprikapoeder, tijm
- Peper, zout
- Olijfolie

<u>Bereiding:</u>

- Snij de pastinaak en zoete aardappel in reepjes
- Meng deze in een kom met de olijfolie en alle kruiden
- Warm de oven voor op 200°C en bak de frieten voor 45 min

3. Brooddoos samenstellen

1. Kies je basis:

Volkoren-, rogge-, voltarwebrood
Volkoren -, meergranen pistolets
Volkoren crackers, - beschuiten
Meergranen wrap
Volkoren bagel
Volkoren deegwaren

2. Kies je beleg:

Jonge kaas - Magere smeerkaas - Magere platte kaas - Mozzarella light - Brie light - Cottage cheese

Kipfilet - Kalkoenfilet - Filet de saxe - Filet d'anvers - Gekookte ham - Rosbief - Rundsfilet - Gebraad

Hummus - Groententapenades - Zelfbereide vissalade - Omelet

3. Kies je groenten, als beleg of als snack:

Radijzen, kerstomaten, komkommerschijfjes, paprikareepjes, gegrilde groenten, zoete aardappel en pastinaak frietjes, wortelen, ...

4. Kies je dessert:

Fruit: alle soorten, handvol noten

Handvol gedroogd fruit, yoghurt

Magere platte kaas

Droge koek, Peperkoek

4. Zelfgemaakt broodbeleg

1. Paprikaspread

Ingrediënten:	Bereiding:
- 2 grote rode paprika's - 80 gram cashewnoten (ongebrand en ongezout) - Teentje knoflook - Sap van een halve citroen - Eetlepel olijfolie - Peper en zout naar smaak	Rooster de paprika's in de oven op 200°C voor 40 min. Laat de paprika's afkoelen, verwijder de zaadlijsten en de schil. Rooster de cashewnoten heel kort in een droge pan. Doe nu alle ingrediënten samen in een blender en mix tot de massa bijna glad is. Proef en breng op smaak met peper en zout.

2. Tonijnsalade

Ingrediënten:	Bereiding:
- 2 blikjes tonijn in eigen nat - 1 kleine, rode ui - 100g kappertjes - 1 appel - 4 eetlepels magere platte kaas - Peper en zout naar smaak	Snijd de rode ui en appel in kleine blokjes. Giet de tonijn af en meng alles in een grote kom tot salade. Proef even en voeg naar smaak gemalen zwarte peper en zout toe.

3. Kip-curry

Ingrediënten:	Bereiding:
- 1 kipfilet - 2 theelepels Italiaanse kruiden - 2 theelepels kerriekruiden - Een ruime eetlepel magere platte kaas - Peper en zout naar smaak	Kook de kip in water met de Italiaanse kruiden voor ong 15min. Laat de kipfilet afkoelen. Pluk de kipfilet uit elkaar en doe dit in een kom samen met de kerriekruiden en de platte kaas. Proef even en voeg naar smaak gemalen zwarte peper en zout toe.

3. Hummus

Ingrediënten:	Bereiding:
- 225g kikkererwten - 2 eetlepels tahin (sesampasta) - 2 teentjes knoflook - Sap van 1 citroen - Olijfolie - Peper en zout naar smaak	Doe de kikkererwten, tahin en knoflook in een kom. Pers de citroen uit en voeg het sap hier aan toe. Voeg dan 4 eetlepels olijfolie en wat peper en zout toe. Maal het geheel nu met een keukenmachine of staafmixer goed door elkaar. Blijf mixen tot er een gladde puree ontstaat.

5. Gezonde tussendoortjes

Eet je kind niet graag fruit? Probeer dan de interesse te wekken door fruit op een leuke manier te presenteren! In deze folder kan je heel wat ideeën terugvinden om een gezond tussendoortje te maken dat er ook nog eens leuk uitziet. Het zijn creatieve recepten die je bovendien samen met je kind kan uitproberen!

Ahoi piraatje! Voor mij een banaantje!

Is je kind fan van Piet Piraat? Ongeacht zijn of haar interesses, deze leuk versierde banaantjes vallen zeker in de smaak!

Teken met een zwarte stift een stoere piraat op een banaan, doe er een tof servet rond en klaar is kees! Laat gerust je creativiteit de vrije loop!

Fruitige vlinder

Aan deze leuke snack gaat eerst een beetje knutselwerk vooraf. Dit is perfect om samen te doen met je kind!

Neem een wasknijper en verf deze, indien gewenst, in een kleur naar keuze. Plak er een paar oogjes op en teken met een stift een leuk gezicht. Knip voelsprieten uit een stuk karton of gebruik pijpenragers.

Vul nu een klein afsluitbaar zakje met druiven of ander fruit naar wens, maak in het midden een plooi en bevestig de wasknijper zodat je een vlinder met vleugels verkrijgt!

Mmm gezonde pizza

Dit tussendoortje is ideaal wanneer je bijvoorbeeld een feestje geeft! Er kan met veel personen van gegeten worden en kinderen kunnen perfect zelf hun pizza versieren!

Snij eerst een watermeloen in schijven en vervolgens in pizzapunten van je eigen gewenste grootte. Gebruik verschillende soorten fruit om de pizza te beleggen: banaan, kiwi, bosbessen, perzik, … De keuzes zijn eindeloos! Als je wenst kan je de pizza lichtjes bestrooien met kokos schilfers om de kaas na te bootsen.

Dol-fijn!

Met deze vriendjes van de zee zorg je voor een dol-fijn gezond tussendoortje!

Snij een banaan in twee en teken oogjes op de helft met de steel aan.

Vul hierna een kleine beker met bosbessen en plaats de banaan in het midden. Eventueel kan je de steel insnijden zodat de dolfijn zijn snuit open kan doen.

Fruithorentjes

Een lekker verfrissend ijsje in de zomer? Probeer eens dit fruithorentje!

Dit leuke kleurrijke tussendoortje is perfect te personaliseren! Kies het fruit dat je kind het liefste eet, snij het in hapklare stukken en vul het horentje. Het is makkelijk om vast te houden en uit te eten door de hapklare stukken. Daarnaast ziet het er ook nog eens erg leuk uit!

Banana nicecream

Heb je toch graag een echt ijsje? Dan zijn deze *banana nicecream* ijslollies perfect voor jou!

Voor dit recept heb je heel rijpe bananen nodig. Breek deze in enkele stukken en vries ze in. Eenmaal bevroren mix je de bananen. Je zal een witte ijs-achtige structuur bekomen. Dit kan je zo eten of vul een ijslollievorm en vries opnieuw in.

Je kan variëren met andere smaken zoals bijvoorbeeld rode vruchten. Voeg bij dit fruit dan ook een beetje magere yoghurt toe bij het mixen.

Regenboog van groenten

Wil je je kind graag meer groenten laten eten en wil je dit graag ook als tussendoortje introduceren? Probeer hun interesse te wekken door groenten leuk te presenteren, bijvoorbeeld in een regenboog.

Hiervoor heb je nodig: rode, oranje, gele en groene paprika alsook twee bloemkool roosjes. Serveer met een lekker dipsausje en smullen maar!

Notenpasta en appel

Voor dit recept heb je appelpartjes en notenpasta nodig, bijvoorbeeld pinda of amandel. Kies hierbij voor de pure variant, zonder toegevoegde suikers. Dit kan je nalezen bij de ingrediënten op het etiket.

Handjevol zelfgemaakte popcorn

Ongezoete of ongezouten popcorn kan een leuke knabbel bieden zowel tussendoor of als snack bij een film. Wil je toch graag een zoete popcorn, gebruik dan een beetje suiker of eventueel zoetstof bij volwassenen.

Verwarm een afsluitbare pan, voeg hieraan een scheutje olie en pofmaïs toe. Maak je popcorn met zoetstof, voeg dan ook meteen zoetstof toe. Kies een zoetstof die geschikt is voor verhitting, dit staat vermeld op de verpakking. Smakelijk!

Gezonde donuts?

De meeste kinderen lusten ze wel, donuts! Met hun felle kleuren en leuke suikerdecoratie zijn ze voor kinderen erg aantrekkelijk. Maar je kan hiervoor ook een leuk alternatief bieden!

Snij een appel in schijven en creëer in het midden een gat door het klokhuis weg te snijden. Besmeer de appelschijfjes met magere yoghurt, plattekaas of smeerkaas en strooi er wat *sprinkles* op. Wil je het nog kleurrijker, voeg dan een kleine hoeveelheid voedingskleurstof toe!

Beestjes vol vitaminen

Om deze leuke rupsjes en slakjes te maken heb je nodig: een stuk selderij gevuld met magere smeerkaas of een pure notenboter, rangschik hierop druiven, kersttomaatjes, een schijf kiwi of tomaat, plak er oogjes op en deze toffe snack is klaar!

Wat met koeken?

Koeken behoren tot de restgroep, we hebben ze niet nodig binnen een gezonde voeding. Het is aanbevolen voor kinderen dagelijks niet meer dan 100-200 kcal uit deze groep op te nemen. Wanneer je toch graag eens een koekje wil aanbieden hou je best rekening met volgende richtlijn:

- Maximaal 150 kcal per portie (volgens de verpakkingswijze);
- Maximaal 15g vet per 100g;
- Minimaal 2g vezels per 100g;
- Maximaal 400mg natrium per 100g.

Zelfgebakken havermoutkoekjes

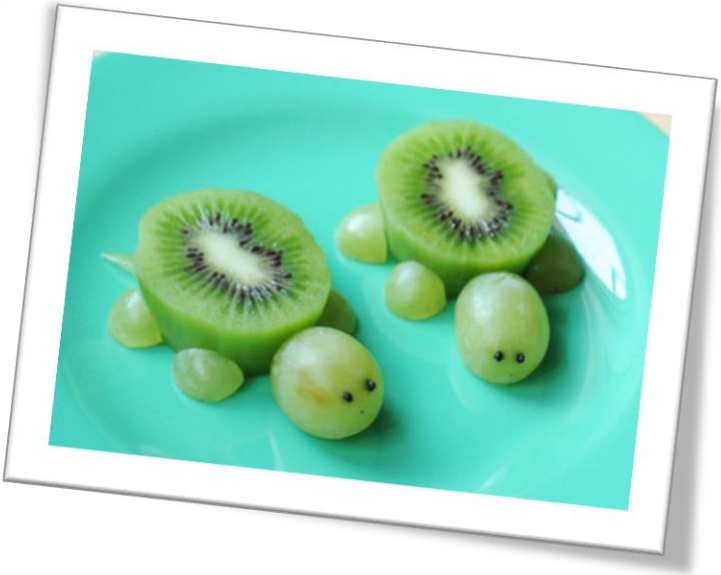
Wil je graag samen met je kind een leuk receptje bakken, probeer dan eens dit recept voor heerlijke havermoutkoekjes! Een portie van 30g voldoet aan bovenstaande richtlijn.

Benodigdheden:

- 250g havermout
- 100g boter
- 150g suiker
- 150g patisseriebloem
- 2 eieren

Smelt de boter en voeg hieraan de havermout toe. Meng de eieren en suiker in een aparte kom. Breng beide mengsels bij elkaar en voeg ook de bloem toe. Meng dit goed. Bak 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.

Inspiratie



6. Bronnen

BROODDOOS:

http://healthyhappyus.org/healthy-lunch-box-tips-dietitian/

http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/actieve-voedingsdriehoek/

http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/aanbevelingen/aanbevelingen-voor-voeding/lagere-school-kinderen

http://www.gezondopvoeden.be/content/voeding

http://www.eatingwell.com/recipe/249521/strawberry-cream-cheese-sandwich/

http://www.foodiecrush.com/microwave-egg-and-vegetable-breakfast-sandwich/?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+foodiecrush+%28foodiecrush%29

http://www.foodiecrush.com/hummus-veggie-wrap-plus-10-heavenly-hummus-recipes-to-make-at-home/

http://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiB0c6CrrLSAhXK5xoKHdDaDBQQjRwIBw&url=http://www.smulweb.nl/recepten/1424439/Pastinaakpatat-en-zoete-aardappelpatat&bvm=bv.148073327,d.d2s&psig=AFQjCNHysvbDcOYBRbeN2RhFBnmnpte2ew&ust=1488356448438037

https://www.puursuzanne.nl/recepten/5x-zelfgemaakt-broodbeleg

TUSSENDOORTJES:

Fruitpizza: via hellowonderful.co, geraadpleegd op 02/03/2017

Dolfijnen: via weheartit.com, geraadpleegd op 04/03/2017

Fruithorentjes: via doublethebatch.com, geraadpleegd op 09/03/2017

Banana nicecream: via doublethebatch.com, geraadpleegd op 09/03/2017

Groentenregenboog: via doublethebatch.com, geraadpleegd op 09/03/2017

Appel met notenpasta: via superhealthykids.com, geraadpleegd op 10/03/2017

Popcorn: via pinterest.com, geraadpleegd op 10/03/2017

Appeldonuts: via hellowonderful.co, geraadpleegd op 10/03/2017

Rupsen en slakken: via womensday.com, geraadpleegd op 10/03/2017

Havermoutkoekje: via beaufood.nl, geraadpleegd op 12/03/2017

Afbeeldingen inspiratie: via weheartit.com, geraadpleegd op 04/03/2017

Dieetafdeling: telefoon: **+32 (0) 15 50 45 45**

E-mail: **Dietisten@imelda.be**