



## Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen kunnen een gezonde broodlunch samenstellen.
- ⊙ De leerlingen kunnen de samenstelling van een broodlunch beoordelen (evenwicht, variatie, gezondheid).



Veel kinderen eten 's middags op school. Sommigen nemen een warme maaltijd, anderen brengen zelf een lunchpakket mee. Een evenwichtig lunchpakket bestaat uit bruin brood met wat beleg, groenten, fruit en een melkproduct. Deze broodmaaltijd moet ongeveer 30 tot 35 % van de totale dagenergie leveren. Bruin of volkorenbrood en magere toespis krijgen de voorkeur. Laat de mayonaise en de mayonaiseslaatjes zoveel mogelijk achterwege en zorg voor een extra portie rauwkost. Groenten en fruit doen het uitstekend op brood en brengen kleur in de brooddoos. Wat dacht je van aardbeien, schijfjes appel of peer als beleg of van wat kaas of ham met reepjes paprika,

komkommer of tomaat? Ga voor veel variatie. Stel je lunchbox elke dag anders samen. Wat drinken we? Bij voorkeur water of een glaasje melk.

**■ Materiaal**

- Per leerling een overzichtstabel voor de samenstelling van een gezonde lunchbox of brooddoos (zie kopieerblad bij infofiche 1)
- Tijdschriften
- Schaar, lijm en een lege schoenendoos

**■ Hoe gaan we te werk?**

Bekijk de overzichtstabel voor de samenstelling van een gezonde lunchbox of brooddoos.

Zoek in tijdschriften foto's van voedingsmiddelen die passen in een gezonde brooddoos. Knip ze uit. Zorg voor voldoende afwisseling.

Plak de prenten van voedingsmiddelen op een leuke manier in een lege schoenendoos. Dit wordt een kijkdoos met een gezonde broodmaaltijd. Hoe meer variatie, hoe beter. Let er wel op dat de lunch haalbaar is en er aantrekkelijk en lekker uitziet. Kies ook voedingsmiddelen die je van thuis makkelijk in je brooddoos kunt meenemen.

Wanneer de doos binnenin klaar is, kan ook de buitenkant worden aangepakt

en versierd, bijvoorbeeld met mooie tekeningen of een rijmpje of een gezonde spreuk. Wie maakt de mooiste doos?

Zet eventueel een tentoonstelling op met alle geknutselde kijkbrooddozen.

**■ Klasbespreking**

- Laat alle leerlingen elkaars kijkdoos beoordelen. Zijn het allemaal gezonde lunchboxen geworden? Welke zou jij kiezen?
- Mag jouw echte brooddoos tussen de kijkdozen staan? Is ze gezond samengesteld? Zo niet, hoe kan je ze gezond maken?
- Wat heb je geleerd? Ga je hiermee voortaan rekening proberen te houden? Indien neen, waarom niet?



## Kopieerblad bij infofiche 1

### ■ Overzichtstabel voor de samenstelling van een gezonde en lekkere lunchbox of brooddoos

<b>Wat neem ik mee in mijn brooddoos?</b>	<b>Kies bij voorkeur</b>	<b>Kies als middenweg</b>	<b>Gebruik met mate (restgroep)</b>
<b>Brood</b>	volkorenbrood, bruin brood, multigranenbrood, roggebrood	wit brood, sandwiches, pistolets, piccolo's, melkbrood, rozijnenbrood	koffiekoeken, croissants, cake
<b>Smeervet</b> (matig smeren, een mespuntje per snede brood volstaat)	zachte margarine of minarine	boter	mayonaise
<b>Beleg</b> (voor 2 sneden brood volstaat 1 portie beleg)	<i>Magere hartige toespis:</i> - magere kaas, smeerkaas, plattekaas - magere vleeswaren (bv. kippenfilet, kalkoenham, gekookte ham, rosbief) - een gekookt ei, een roerei (max. 3 eieren per week) <i>Verse groenten en vers fruit</i>	- halfvette vleeswaren (bv. gerookte rauwe ham, varkensgebraad) - vette vleeswaren (bv. worst, paté, salami) - halfvette en vette kaas - zoete toespis (fruitmoes, confituur)	andere zoete toespis zoals choco, stroop en honing
<b>Groenten</b>	alle (rauwe) groenten		
<b>Drank</b>	- halfvolle melk, karnemelk - groentesoep - water	- chocolademelk, gezoete yoghurt drink, volle melk - fruitsap, groentesap	frisdranken
<b>Dessert</b>	- magere ongezoete melkproducten (bv. yoghurt, plattekaas) - vers fruit of fruitsla	- gezoete melkproducten (bv. fruityoghurt, fruitkaasje) - melkdesserts (bv. pudding, vla)	wafel, koek, snoep