

Meijel Gezond

Een gezonde levensstijl draagt bij aan minder welvaartsziekten, minder klachten, betere schoolprestaties en een hogere kwaliteit van leven. Helaas wordt het steeds moeilijker om gezonde keuzes te maken in onze samenleving, waar veel bewerkt en ongezond voedsel beschikbaar is.

Uit recent onderzoek van het RIVM en het CBS, zoals besproken in een artikel van de NOS*, blijkt dat kinderen na hun vierde levensjaar vaak ongezonder gaan eten.

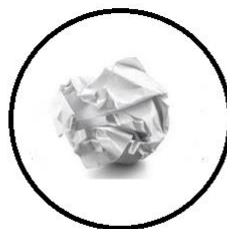
Bij Meijel Gezond willen we iedereen in Meijel inspireren en informeren om gezondere keuzes te maken. Op school richten we ons vooral op het belang van een gezonde lunchtrommel. Neem een kijkje op onze website voor meer inspiratie: www.meijelgezond.nl. Doen jullie mee?

Leuk als je onderstaande tekst samen met je kind(eren) leest.

1. Lunchtrommel Groente & Fruit *(gericht geschreven voor de kids)***Waarom?**

Om te groeien en bewegen heb je energie nodig. Energie haal je uit je eten. In je eten zitten eiwitten om te groeien, suikers (en natuur koolhydraten) waarvan je energie krijgt net zoals van onbewerkte vetten.

Nu gaan we het hebben over suikers. Die kun je verbranden net zoals 'papier', 'takken' en een 'boomstam' in een kachel. Snelle suikers uit snoep, Smoeltjes, koek, wit brood, Vifit, Optimel, Activia, vruchtenhagelslag, mueslirepen zijn heel snel opgebrand. Net zoals dat je 'papier' op 'vuurtje' in de kachel gooit en zijn dus minder geschikt voor je lichaam.



Snelle suikers

Eiwitten en Natuur
Koolhydraten

(Onbewerkte) vetten

Doe je samen

Je kunt beter kiezen voor een langzamere brandstof. Natuur koolhydraten, zoals die in volkoren-spelt(desem)brood, (zoete)aardappelen, havermout, quinoa, groenten en peulvruchten zitten. Deze branden langzamer (takken in de kachel) en geven je een stabielere en langdurigere energie.

**Hoe?**

Bedenk samen met je ouders wat je lekker en gezond vindt voor de lunch en bereid de avond van te voren al het een en ander voor door bijvoorbeeld een eitje te koken en groente te snijden.

Wat?

In fruit, (zoete)aardappelen, volkoren(desem)brood, quinoa, groente zoals wortelen, komkommer zitten ook suikers die veel langzamer branden net zoals 'takken in de kachel'. Daarom zijn fruit en groente een gezonde keuze.



Tapas lunch: bakje rood fruit, tomaten, broccoliroosjes (restje avondmaaltijd), noten, gekookt ei en een beetje pasta salade met erwten en paprika (van bijvoorbeeld peulvruchten- spelt of volkorenpasta).



Naturel yoghurt lunch: eigengemaakte muesli van noten, zaden en pitten (of gebruik de Holie muesli), vers of diepvriesfruit met naturel yoghurt of kwark (*mits je zuivel kunt verdragen*).



Volkoren- of spelt(desem)boterham met 100% pindakaas of 100% notenpasta (Biotoday). Lekker met wat plakjes banaan. Altijd goed om extra snackgroente hierbij te nemen zoals radijs, wortel, komkommer, selderij of tomaat 😊 Thuis een kommetje verse soep erbij is ook een goed idee.

* https://nos.nl/artikel/2540926-kinderen-eten-na-vierde-levensjaar-ongezonder-voedsellessen-zouden-helpen?fbclid=IwY2xjawGAjpNleHRuA2FlbQIxMQABHSFKxwKW9ea1G9WAh1jWeLuzDhE1MOZRgkGx3bwn6X1LFuQGuQ7t25MhvA_aem_LgjFxUeshhGpyu90O95gzQ