



Tussendoortjesplanner

Plan samen met je kind de tussendoortjes in die hij/zij de komende week zal meenemen naar school.

TIPS

- Geef enkel tussendoortjes mee die toegelaten zijn op school
- Kies zo veel mogelijk voor gezonde tussendoortjes zoals fruit, groenten en ongesuikerde melkproducten
- Kies voor lokale en seizoensgebonden fruit- en groentesoorten, die zijn vaak lekkerder, goedkoper en beter voor het milieu
- Plan de vaste fruit-, groenten-, melk-dag op school ook in, dan hoef je niets mee te geven
- Meer info: voor een gezonde lunchbox - [gezondleven.be](#) en voor seizoensproducten - [oogvoorlekkers.be](#)

MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG	
DONDERDAG		VRIJDAG			

Notities:

- Bv. voormiddag steeds fruit of groenten
- Bv. 2 keer per week een glas witte melk
- Bv. 1x per week “koek” of ander “minder gezond tussendoortje” (uit de lijst ter afwisseling)
- Bv. bij traktatie op school valt 1 tussendoortje weg, het gezondste tussendoortjes (bv. fruit) behouden

Knip op de volgende pagina de icoontjes van de verschillende soorten tussendoortjes uit, hang ze met bijvoorbeeld punaises of magneetjes op de weekplanner en plan zo de tussendoortjes voor de hele week.

Bij voorkeur (dagelijks)

Ter afwisseling (niet dagelijks)

Vers fruit	Groenten bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, verse groentesoep, radijs, bloemkool, paprika	Yoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers) Verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers) Alternatief op basis van soja natuur (met calcium verrijkt)	Noten (ongezouten)	Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebrød	Melk natuur (zonder toegevoegde smaken/ suikers) Calciumverrijkte sojadrnk natuur (zonder toegevoegde smaken/ suikers)	Fruit op sap of siroop	Gedroogd fruit	Smoothies	Yoghurt met fruit (met toegevoegde suikers of zoetstof) Alternatief op basis van soja met fruit (met calcium verrijkt)	Melkdesserts zoals pudding of rijstap of alternatief op basis van soja (met calcium verrijkt)	Granenkoek, droge koek

Bij voorkeur niet

Koeken met chocolade of vulling, taart, snoep, chocolade, snoeprepen, gesuikerde frisdrank, chips en andere zoute snacks

