

De gezondere lunchtrommel

*Recepten van leerlingen
van Nieuwkomersschool De Wereld*

16x inspiratie
voor een
gezondere
lunchtrommel



Voorwoord

Als kinderen zelf hun lunchtrommel mogen samenstellen, met 32 gezondere ingrediënten. Wat zouden zij dan kiezen?

De leerlingen van Nieuwkomersschool De Wereld kregen de kans om dit te doen. Zij kregen de keuze uit diverse volkorenproducten, beleg, groenten, fruit, noten en zuivel. Er was genoeg om van te genieten.

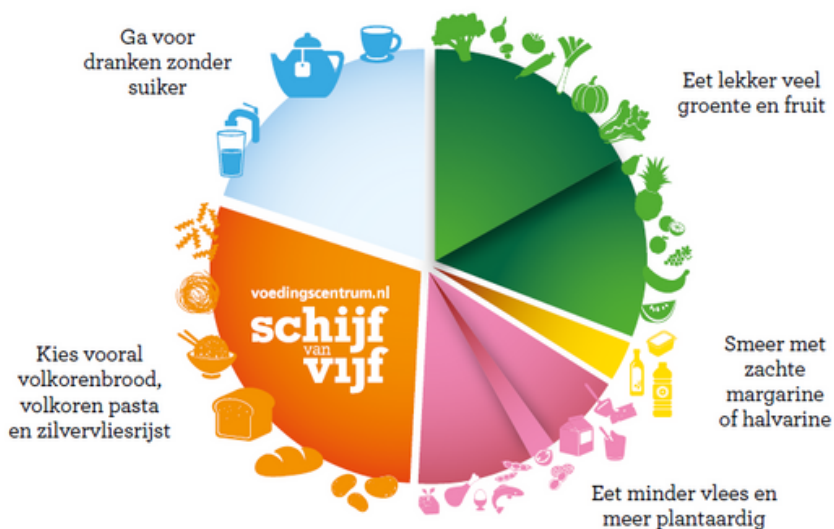
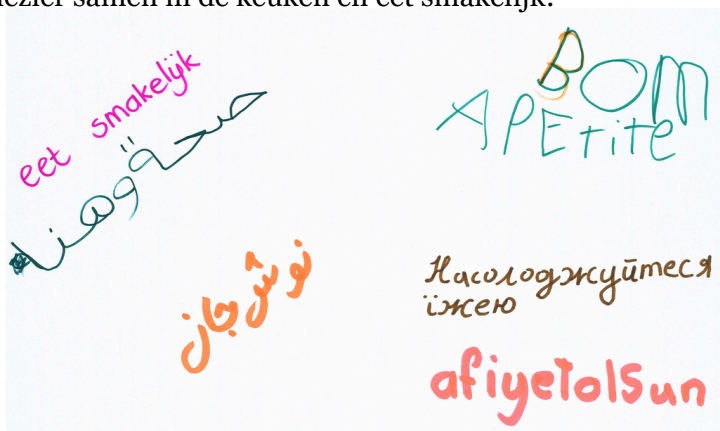
Samen gingen we op ontdekking. Leerlingen leerden de Nederlandse benamingen van de ingrediënten. Zij proefden, sneden en smeerden. Tot slot stelden ze zelf hun gezondere lunchtrommel samen. Met daarin producten uit alle vakken van de Schijf van Vijf.

Een deel van deze lunchtrommels hebben we gefotografeerd en samengevoegd in dit boekje. We hopen dat dit boekje jullie als ouders en kinderen inspiratie geeft, voor gezondere lunchtrommels naar school.



De 32 ingrediënten die wij bij deze lessen gebruikten, staan achterin dit boekje. Deze zijn het hele jaar verkrijgbaar en ook geschikt voor huishoudens met een klein budget. Je kunt deze zelf uitbreiden met meer soorten groenten, fruit en volkorenproducten.

Veel plezier samen in de keuken en eet smakelijk!



Inhoud

Volkoren cracker met omelet	1.
Een bakje yoghurt bij de lunch	2.
Gevulde wrap	3.
Volkoren bolletje met zonder kaas	4.
Lunchtrommel blij ei	5.
Kleurrijke salade	6.
Volkoren pasta caprese	7.
Volkoren pita met pindakaas en kaas	8.
Zuivelspread met groente en fruit	9.
Volkoren cracker met frisse groenten	10.
Groenten om te knabbelen	11.
Banaan in de schil	12.
Handje noten en rozijnen	13.
Variëren met volkoren	14.
Fruit van het seizoen	15.
Kunstwerken	16.
Ingrediënten	17.

Volkoren cracker met omelet

Ingrediënten:

- Volkoren cracker
- Omelet
- 30+ kaas
- Snoeptomaatjes
- Komkommer
- Wortel
- Ongezouten pinda's



Toch nog een reepje
komkommer erbij!

Een bakje yoghurt bij de lunch

Ingrediënten:

- Halfvolle yoghurt
- Gemengde ongezouten noten
- Volkoren cracker
- 100% pindakaas
- Snoeptomaatjes
- Druiven



Ook lekker in de yoghurt:

- muesli
- rozijnen
- kaneel en/of
- stukjes fruit

Gevulde wrap

Ingrediënten:

- Volkoren wrap
- Zuivelspread
- Komkommer
- Paprika
- Appel
- Mandarijn
- Pasta
- Ongezouten pinda's



*Gevuld met
zuivelspread,
paprika,
komkommer
en appel!*



Volkoren bolletje met zonder kaas

Ingrediënten:

- Volkoren bolletje
- Margarine
- 30+ kaas
- Komkommer
- Snoeptomaatjes
- Gemengde ongezouten noten
- Druiven
- Mandarijn



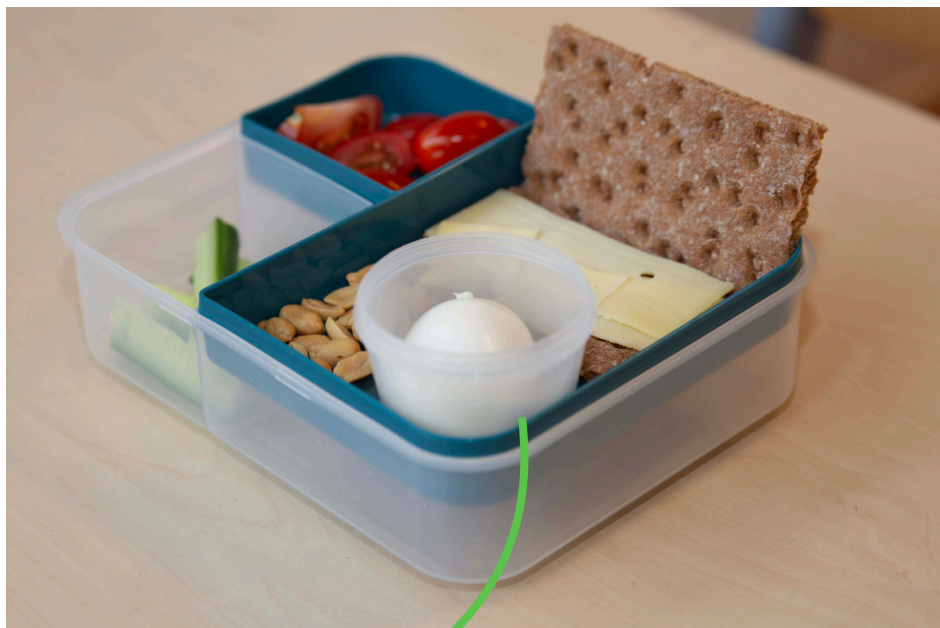
*Sommige kinderen willen beleg
zoals kaas, liever los van het brood.
Dat kan ook!*



Lunchtrommel blij ei

Ingrediënten:

- Gekookt ei
- Volkoren cracker
- 30+ kaas
- Snoeptomaatjes
- Komkommer
- Ongezouten pinda's



Een gekookt ei als snack in de lunchtrommel of in plakjes op brood

Kleurrijke salade

Ingrediënten:

- Sla
- Komkommer
- Wortel
- Druiven
- Mandarijn
- Snoeptomaatjes
- Volkoren pasta
- Wrap
- Zuivelspread



Sla

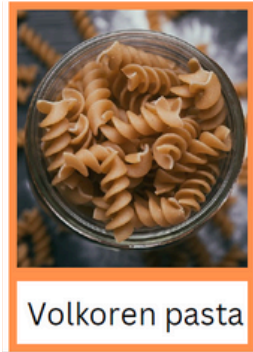


*Een kleurrijke salade met groenten en fruit.
Wat doe jij graag in je salade?*

Volkoren pasta caprese

Ingrediënten:

- Volkoren pasta
- Tomaat
- Mozzarella
- Pesto
- Volkorenbrood
- Margarine
- 30+ kaas
- Appel
- Banaan



Pastasalade caprese



Laat via een briefje in de lunchtrommel weten dat je aan je kind denkt.

Volkoren pita met pindakaas en kaas

Ingrediënten:

- Volkoren pita
- 100% pindakaas
- 30+ kaas
- Gekookt ei
- Volkoren pasta
- Komkommer, paprika en wortel
- Appel, druiven en mandarijn
- Ongezouten pinda's



Een lunchtrommel vol eiwitten uit ei, ongezouten pinda's, 100% pindakaas en kaas.

Zuivelspread met groente en fruit

Ingrediënten:

- Voltekorenbrood
- Zuivelspread
- Snoeptomaat
- Paprika
- Komkommer
- Italiaanse kruiden
- Appel
- Druiven
- Mandarijn
- Banaan



Italiaanse kruiden op de groenten



Volkoren cracker met frisse groenten

Ingrediënten:

- Volkoren cracker
- Margarine
- 30+ kaas
- Sla, komkommer en snoeptomaat
- Volkoren bolletje
- Omelet
- Volkoren pasta
- Druiven



Variatie in textuur maakt dat kinderen meer eten.

Groenten om te knabbelen

Ingrediënten:

- Voltekorenbrood
- 100% pindakaas
- Wortels, paprika en komkommer
- Snoeptomaat
- Appel
- Banaan
- Ongezouten pinda's



Verskillende kleuren in de lunchtrommel = een gezonde variatie aan voedingsstoffen.

Banaan in de schil

Ingrediënten:

- Volkoren cracker
- 30+ kaas
- Gekookt ei
- Paprika
- Druiven
- Peer
- Mandarijn
- Banaan



Tip! Laat de banaan in de schil, zodat deze niet bruin wordt.

Handje noten en rozijnen

Ingrediënten:

- Voltekorenbrood
- Margarine
- 30+ kaas
- Omelet
- Tomaat, komkommer en wortel
- Appel en druiven
- Voltekoren pasta
- Ongezouten noten en rozijnen



Noten met rozijnen als snack bij het 10-uurtje of in de lunchtrommel.



Variëren met volkoren

Ingrediënten:

- Volkorenbrood met zuivelspread
- Volkoren wrap met 100% pindakaas
- Volkoren cracker met 100% pindakaas
- Volkoren pasta met pesto en komkommer
- Gekookt ei
- Snoeptomaat

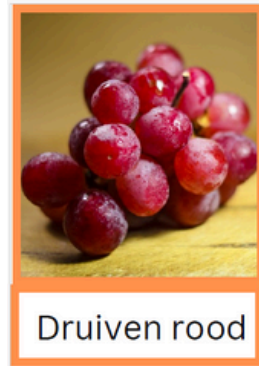


Pasta met pesto en komkommer

Fruit van het seizoen

Ingrediënten:

- Volkoren cracker
- Margarine
- 30+ kaas
- Omelet
- Komkommer
- Volkoren pasta
- Druiven
- Banaan



Het seizoen voor druiven is augustus tot en met november. Voor bananen is dat september tot februari.



Kunstwerken

Ingrediënten:

- Volkoren cracker
- Zuivelspread
- 30+ kaas
- Gekookt ei
- Snoeptomaat
- Mandarijn
- Druiven
- Banaan

Sommige kinderen maken kunstwerken van hun lunchtrommels. Door creatief met ingredienten om te gaan, raken ze meer vertrouwd met gezond eten en nieuwe smaakcombinaties. Spelen met je eten kan zo leuk en zinvol zijn.



Ingrediënten



Paprika



Tomaat



Snacktomaat



Komkommer



Wortel



Sla



Banaan



Appel



Druiven rood



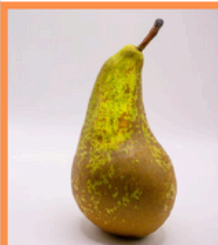
Druiven wit



Mandarijn



Kaneel



Peer



Volkoren pasta



Volkoren cracker



Volkoren wrap



Volkorenbrood



Volkoren
bolletjes



Volkoren pita



Muesli



Volkoren
krentenbol



Omelet



Gekookt ei



Kaas 30+



100%
pindakaas



Noten



Rozijnen



Pinda's



Yoghurt



Kruiden



Zuivel spread



Pesto

Uitgave: My FoodStyle - 2024
www.myfoodstyle.nl

De Gezondere Lunchtrommel is een samenwerking tussen De Wereld Nieuwkomersschool Duin- en Bollenstreek, My FoodStyle en Goed Bezig Noordwijk. Dit project is mogelijk gemaakt met financiering vanuit gemeente Noordwijk, Jong Leren Eten Zuid-Holland en Provincie Zuid-Holland.

Dit boekje mag in zijn geheel digitaal en in print vrij verspreid worden onder kinderen en ouders. Het is niet toegestaan om delen uit dit boekje te gebruiken of iets in dit boekje te wijzigen, zonder schriftelijke toestemming vanuit My FoodStyle.

De Wereld
Nieuwkomersschool
Duin- en Bollenstreek
Onderleest voor Sophia Scholen



My
FoodStyle



**GOED
BEZIG**
NOORDWIJK



**provincie
Zuid-Holland**