

Tips voor een gezonde én lekkere brooddoos



- Kies eens een **andere broodsoort**. Er is keuze genoeg: tiengranenbrood, volkorenbrood, speltbrood, roggebrood, sojabrood, notenbrood... Je kunt de boterham ook in verschillende vormen snijden, bijvoorbeeld de ene dag 2 driehoekjes, de volgende dag 2 rechthoeken. Of snij een boterham eens in reepjes...
- Kies samen met je kind een **mooie brooddoos**, laat je kind er stickers op plakken of schrijf er de naam van je kind in sierlijke letters op.
- Geef je kinderen **groenten** mee, zoals enkele schijfjes komkommer of tomaat tussen de boterham. Je kunt ook een flinke portie rauwkost in een goed afgesloten potje of enkele groenten op een spiesje meegeven. Of gebruik uitsteekvormpjes.
- Stop een **dessert** in de brooddoos. Een stuk fruit, stukjes fruit op een spiesje of zelfgemaakte fruitsalade in een goed afgesloten potje. Ook melkproducten in een kleine verpakking, zoals een sojadrinkje of een potje magere yoghurt zijn ideaal om mee te nemen naar de school.
- Stop een **leuk en kleurrijk servet** in de brooddoos.
- Stop er op bijzondere dagen een boodschap bij. Een **kort mopje**, verjaardagswensen of 'smakelijk eten met de groetjes van mama en papa'.
- **Betrek je kind bij het samenstellen van de inhoud** van de brooddoos. Laat het bijvoorbeeld kiezen tussen ham of kaas, een appel of een kiwi.