



vol
inspirerende
broodtrommel-
ideeën

er kan
vanalles
op!

BROOD TROMMEL BOEKJE



Boterhammen, wij zijn er dol op!

Zeker als er veel lekkers op zit. Een broodje met kaas, komkommer en een beetje sla. Een paar kleine tomaatjes en druiven ernaast, mmmm!

Boterhammen zijn éxtra lekker als ze er leuk uitzien, waardoor jouw kind met veel plezier de hele broodtrommel leeg eet. Misschien denk je nu; 'daar heb ik toch helemaal geen tijd voor!' Het hoeft echter helemaal niet zoveel tijd te kosten. In dit boekje laten we je een paar eenvoudige en gezonde broodtrommel-ideeën zien. Voor je kind en misschien ook wel voor je eigen broodtrommel.

VOOR LEKKERE BOTERHAMMEN
VOL ENERGIE!



Beekdaelen

Een paar tips VOORAF

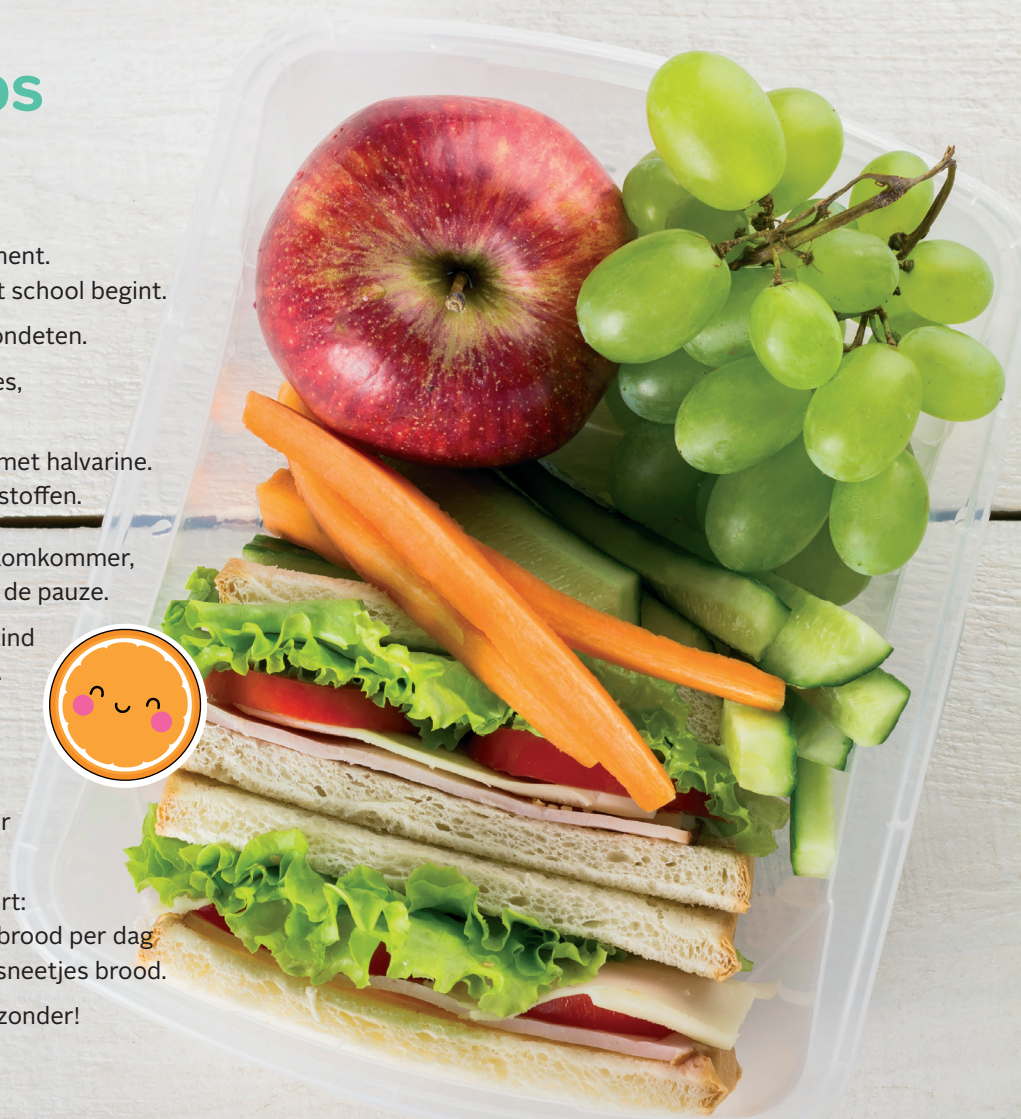
- Ontbijt is een belangrijk eetmoment. Dit is als het opstarten van de motor voordat school begint.
- Eet regelmatig: ontbijt, lunch en avondeten.
 - Eet maximaal 4 tussendoortjes, waarvan het liefst 3 gezonde.
- Besmeer een boterham of broodje eerst met halvarine. Halvarine bevat belangrijke voedingsstoffen.
- Geef je kind groentesnacks als stukjes komkommer, wortel en kleine tomaatjes mee voor in de pauze.



- Zorg voor variatie. Zo leert je kind verschillende smaken kennen.
 - Geef je kind water mee. Een partje appel, sinaasappel of een stukje komkommer en verse munt maakt het water extra lekker & fris!

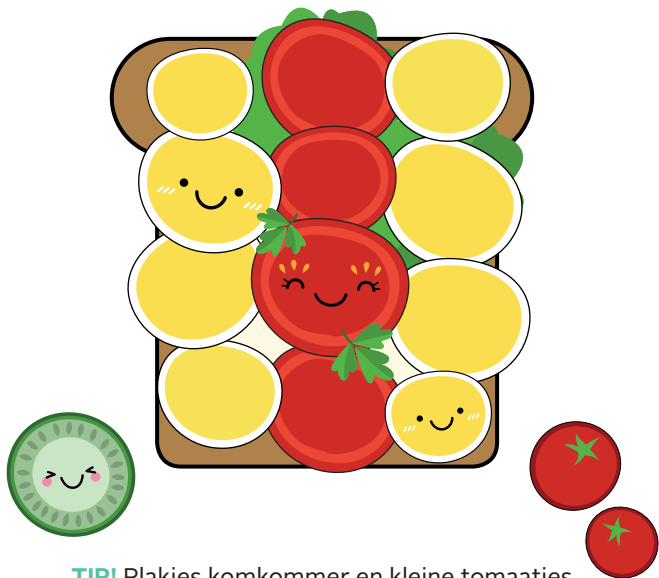


- Het Voedingscentrum adviseert:
 - kinderen tussen 4-9 jaar eten 2-4 sneetjes brood per dag
 - kinderen tussen 9-13 jaar eten dagelijks 4-6 sneetjes brood.
- Koop volkorenbrood, dat is veel gezonder!



BOTERHAM met gekookt ei & tomaat

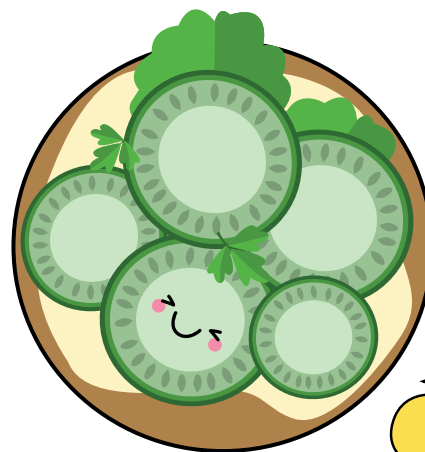
Besmeer een volkoren boterham met halvarine en leg er plakjes ei en tomaat op. Een blaadje sla erbij is ook lekker!
Leg er nog een sneetje brood met halvarine op.



TIP! Plakjes komkommer en kleine tomaatjes erbij in de broodtrommel, top!

BROODJE met smeerkaas & komkommer

Besmeer een volkoren broodje met smeerkaas en leg er een beetje sla en plakjes komkommer op.
Leg het bovenkantje er weer op.

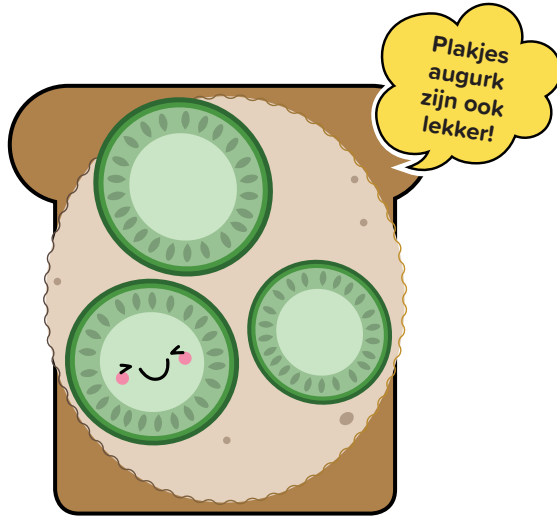


Met
radijsjes is
ook
lekker!

TIP! Je kunt ook in plaats van smeerkaas, humus op je broodje smeren!

BOTERHAM met kipfilet & komkommer

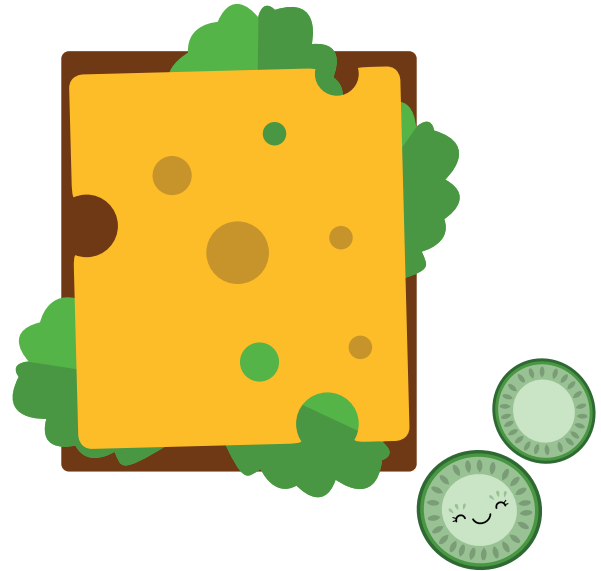
Besmeer een volkoren boterham met halvarine en leg er een plakje kipfilet en plakjes komkommer op. Leg er nog een boterham met halvarine op.



TIP! Je kunt ook kiezen voor een plakje vegetarisch broodbeleg. Dat vind je ook in de koeling van je supermarkt!

ROGGEBROOD met kaas

Besmeer een plakje roggebrood met halvarine en leg er een plakje 30+ kaas op. Je kunt er ook een blaadje sla bij doen! Leg er nog een plakje roggebrood op.



TIP! Roggebrood is ook heel lekker met kruidenkaas of smeerkaas. Een plakje komkommer erop, lekker!

Grappige BOTERHAMBEESTJES

Veel heb je er niet voor nodig. Met wat brood, 30+ kaas, komkommer, wortel, paprika, een olijffe of tomaatje kun je de grappigste boterhammen maken. Je hebt wel wat tijd nodig, maar dan heb je ook wat!



Zo is je water SUPERLEKKER

Water drinken is goed voor je. Doe fruit in je water. Was het wel eerste onder stromend water. Dat maakt je water niet alleen vrolijker, het wordt er ook lekkerder van!

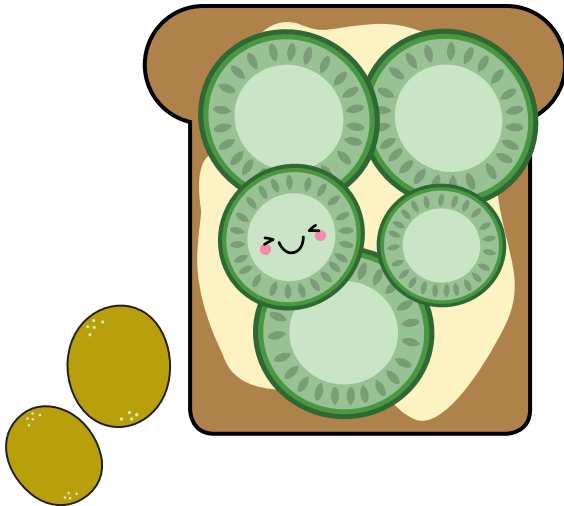


BOTERHAM met humus & komkommer

Besmeer een volkoren boterham met humus.

Leg er plakjes komkommer op.

Leg er daarna nog een met halvarine boterham op.



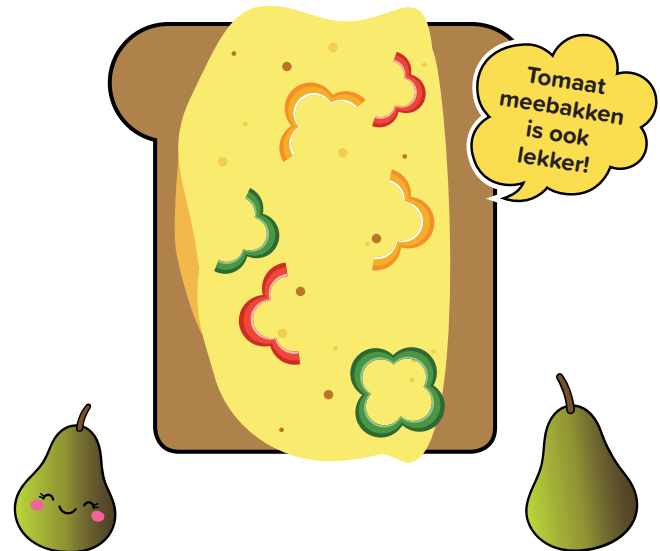
TIP! Je kunt ook ongezoeten notjes meegeven in de broodtrommel: walnoten, cashewnoten, amandelen.
Olijven zijn ook lekker in je broodtrommel!

BOTERHAM met omelet & paprika

Besmeer een volkoren boterham met halvarine. Bak van

een eitje een omelet. Klop het ei met een beetje peper en eventueel wat kruiden en bak in de koekenpan.

Bak er wat stukjes paprika doorheen. Leg er nog een boterham met halvarine bovenop.

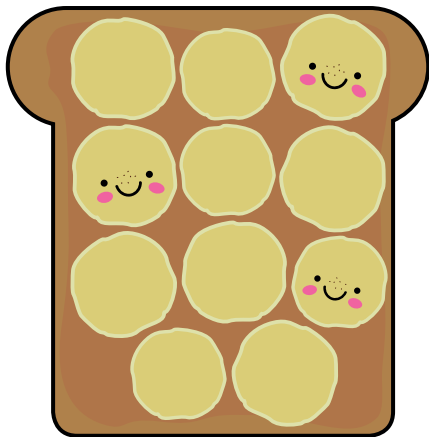


TIP! Fruit meenemen is lekker!
Druiven bijvoorbeeld, partjes peer of een paar aardbeitjes.

BOTERHAM met pindakaas & banaan

Besmeer een volkoren boterham met pindakaas
en leg er plakjes banaan op.

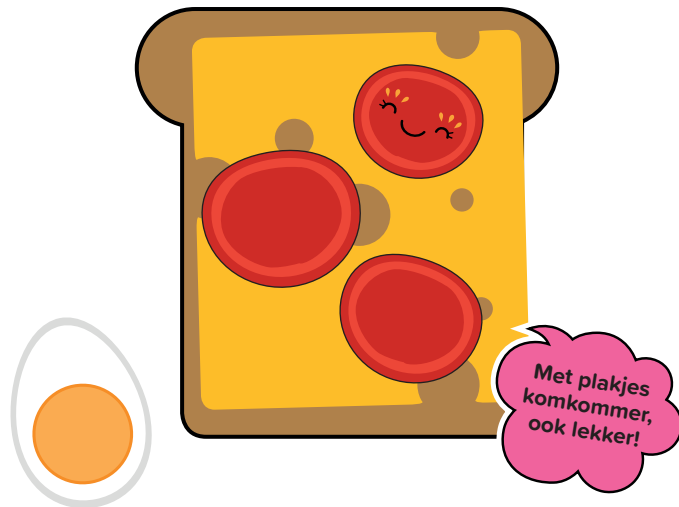
Leg er nog een sneetje volkoren brood op.



TIP! Een volkoren boterham met halvarine en banaan
is ook lekker. Stroop met plakjes appel,
ook smullen!

BOTERHAM met kaas & tomaat

Besmeer een volkoren boterham met een beetje halvarine
en leg er een plakje 30+ kaas op. En daarop een paar plakjes
tomaat. Leg er nog een sneetje brood op.



Met plakjes
komkommer,
ook lekker!

TIP! Een gekookt eitje gaat ook gemakkelijk
mee in de broodtrommel.

WRAP met kruidenkaas & sla

Besmeer een volkoren wrap met kruidenkaas.
Leg er wat blaadjes sla op en rol de wrap op.



Je kunt
ook humus
op je wrap
smeren.

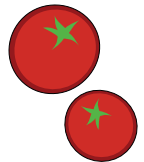


TIP! Stukjes paprika of komkommer is ook
erg lekker op een wrap!



WRAP met tapenade & kipfilet

Besmeer een volkoren wrap met tapenade.
Leg er een plakje kipfilet en een beetje sla op.
Rol de wrap op.



TIP! Tapenade is een puree, meestal gemaakt van
tomaten of olijven. Je kunt tapenade kopen in een
potje, in de supermarkt, in het schap of in het koelvak.



Nog een paar **LEUKE TIPS**

- Werk met vrolijke kleurtjes.
- Geef in de brodtrommel rauwkost, fruit of nootjes mee. Je kunt fruit ook in een los leuk bakje meegeven!
- Er zijn ook gezonde reepjes van noten die gemakkelijk in de brodtrommel passen.
- Leg een mooi servetje op de bodem van de brodtrommel.
- Gebruik een leuke prikker om een wrap of boterham bij elkaar te houden.
- Varieer met volkoren/bruine broodsoorten: boterham, bolletje, bagel, wrap, pistolet.
- Kijk op de site van het Voedingscentrum voor meer gezonde eet-ideeën: www.voedingscentrum.nl/recepten

LEUKE IDEEËN
VOOR LEKKERE
BOTERHAMMEN
VOL ENERGIE!



Beekdaelen

www.beweegdaelen.net