



## TROMMEL ZONDER ROMMEL

Nieuwsbrief nr. 3- november 2022

**GEZOND ETEN EN DRINKEN MEE NAAR SCHOOL**



**BORSELE BEWEEGT**  
gemeente Borsele



gezonde jeugd  
gezonde toekomst

*Met gezonde voeding geef je je kind de perfecte basis om goed te kunnen presteren op school. Je kind voelt zich fit, heeft meer energie en kan beter opletten. Een gezonde lunch op school is belangrijk. Daarom geven wij van JOGG-Borsele via deze nieuwsbrief de komende maanden weetjes, tips en recepten voor een gezonde lunchtrommel: de "Trommel zonder Rommel"*

Als je gezond eet en drinkt voel je je fit, heb je meer energie en kun je beter opletten. Daarom is een gezonde lunch op school met goede voedingsstoffen belangrijk. Goede voedingsstoffen haal je uit volkoren- of bruinbrood of een volkoren granenproduct zoals: een volkoren pannenkoek of wrap of volkorenpasta of zilvervliesrijst. Gezonde vetten zitten in margarine, avocado of 100% pindakaas. Ook eiwitten uit bijvoorbeeld vlees, kaas, eieren, vis, melk (producten) horen bij een gezonde lunch. En groente en/of fruit maken de lunch natuurlijk helemaal compleet.



**weetje**

Gezond eten hoeft helemaal niet duur te zijn. Koop bijvoorbeeld groenten en fruit uit het seizoen, deze zijn vaak goedkoper. Bovendien belasten ze het milieu minder. Kijk [Wat zijn de seizoensgroenten? En welk seizoensfruit is er? | Voedingscentrum](#) om te lezen welke groenten en fruitsoorten nu goedkoper zijn. Appels en peren zijn in onze gemeente het hele jaar volop goedkoop te vinden bij de fruitboeren.



**bespaartips**

Diepvriesfruit (en groenten) zijn net zo gezond als verse producten. Ook is het vaak veel goedkoper dan verse voorgesneden fruit en groenten. Diepvriesfruit kun je prima meegeven in een bakje naar school. Tegen de tijd dat je kind het gaat eten is het ontdooid. Geef er een vrolijk vorkje of lepeltje bij en je hebt een leuk tussendoortje. Een heel volkorenbrood is goedkoper dan bijvoorbeeld een zak puntjes of croissants. En je vult er meer broodtrommels mee.

Voor veel producten liggen onderin de schappen de goedkopere huismerken.



**recepten**

**Wist je dat wortels het hele jaar een goedkope keuze zijn?**

Daarom hebben we drie lekkere recepten uitgezocht met wortel.

### WORTEL (EN EVENTUEEL ANDERE SNACKGROENTE) MET DIP

Schil en snijd de wortel in reepjes en maak een dipsausje van bijvoorbeeld:

- 2 eetlepels magere kwark en 2 eetlepels tomatenketchup
- 2 eetlepels magere yoghurt met een gesnipperde augurk en eventueel peterselie/bieslook/gesnipperd lente-uitje
- 2 eetlepels magere kwark en 1 theelepel mosterd.

Je kunt er ook reepjes komkommer, paprika of bleekselderij bij doen. Doe het dipsausje in een klein bakje in de trommel met de groenten.



### WORTELSPREAD

Ingrediënten:

1 winterwortel, 100 ml dikke halfvolle yoghurt (bijv. standyoghurt, beker) of hüttenkäse, 1 eetlepel fijngehakte augurk en wat peper.

Schil en rasp 1 winterwortel. Meng de wortel en augurk door de yoghurt of hüttenkäse. Maak op smaak met wat peper. Besmeer de boterham met margarine en de wortelspread. De wortelspread is goed voor 8 boterhammen. Je kunt het in een doosje twee dagen in de koelkast bewaren.

### BOTERHAM MET GERASPTE WORTEL EN ROZIJTJES

Neem twee volkoren boterhammen. Besmeer ze met margarine. Beleg één boterham met geraspte wortel en rozijntjes en leg de andere erboven op.