

# Gezond eten op school

**Gezond eten is heel belangrijk. In onze klas op donderdag 22 september 2011 hebben we een lekker tussendoortje. Het was alleen maar fruit. Wortels, druiven, tomaten en appels. Dat kon onze juf gratis meekrijgen bij de AH van het project IK EET HET BETER. We kregen bij dit eten ook een boekje van PZHP dat betekent Gezonde Pauzehappen. In dit boekje staat van alles over gezond eten en lekker eten. Ook staan er moppen in, bijvoorbeeld deze:**

**Twee bananen graven een kuil. Zegt de ene banaan tegen de andere: ik stop ermee, ik krijg er een kromme rug van.**

**Ook staan er tips in bijvoorbeeld deze:**

**Ik weet iets goeds om kiwi te eten. Je hoeft dan niet te schillen. Maar je kunt hem gewoon doorsnijden en met een lepeltje het zachte groen opeten. Zoals je eitje. Zo kan je een kiwi op school eten in de pauze. Kiwi is heel lekker.**

**En dan zegt PZHP:**

**Kiwi is heel lekker en heel gezond. Goede tip, Isa, om je kiwi zo uit te lepelen. De kiwi moet dan wel goed rijp en een beetje zacht zijn.**

**Ook staan er veel puzzels in. Je hebt bladzijdes voor op school en voor thuis. Er staat ook een schijf van vijf in. Daar staat in de ene schijf allemaal fruit en in de andere bijvoorbeeld vlees. Er staat bij thuis een bladzijde met recepten, hier is er een van.**

- ## **Bananen smoothie**
- **4 klontjes ijs**
  - **125 ml halfvolle melk**
  - **Een halve banaan**
  - **Sap van 1 sinaasappel**
  - **3 druppels citroensap**
  - **125 ml magere yoghurt**
  - **2 theelepels appelsap**



**Meng alle ingrediënten in een blender of keukenmachine door elkaar totdat er een glad mengsel ontstaat.  
Schenk de smoothie in een glas.**

# wist je dat?

**Het gezondste:**

**Appel  
Komkommer  
Rijstwafel  
Rozijnen  
Waterijsje  
Fruitbiscuit  
Water  
Magere melk**

**gezond :**

**krentenbol  
kleine portie popcorn  
ontbijtkoek  
mueslireep  
kleine eierkoek  
siroop  
halfvolle melk**

**ongezond:**

**worst  
candybar  
stroopwafel  
chips  
croissant  
appelsap  
volle melk**