

HOUTHULST BRUGFIGUREN

CINDY



Houthulst
Klerken
Sint-Kristoffel

0496 52 37 36
brugfiguur@houthulst.be

HANNELORE



Jonkershove
Merkem

0472 17 29 76
brugfiguur@houthulst.be

Hulp bij vragen over vrije tijd | wonen |
opvoeding | opvang | schoolfacturen?
Neem contact op met de brugfiguur.



EEN GEZONDE BROODDOOS VOOR MIJN KIND

HOE PAK IK DIT AAN?

Kookworkshop Gezonde Brooddoos

Enkele tips voor een voedzame brooddoos

ENKELE TIPS VOOR EEN VOEDZAME BROODDOOS

1 Speel en varieer met eten

Snij brood in een leuke vorm en wissel af met een cracker, wrap, pittabroodje of pasta. Kies voor de helft hartig (kaas, kipfilet ...) en de helft zoet beleg (confituur, honing).



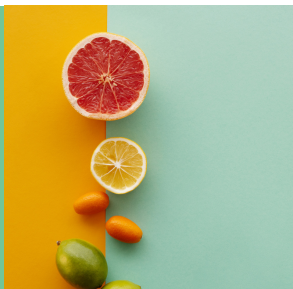
2 Betrek je kind

Betrek je kind bij het klaarmaken van de brooddoos. Laat ze bijvoorbeeld kiezen welk beleg ze graag willen. Op die manier stimuleer je je kind om te eten.



3 Voeg groenten en fruit toe

Geef hapklare groenten of fruit mee, zoals kerstomaatjes, reepjes wortel, schijfjes komkommer, druiven of stukjes appel. Of wissel eens af met noten, gedroogd fruit en rozijnen.



4 Voorzie een drankje

Voorzie iets om te drinken: water, een brikje melk, een groentensoepje. Chocolademelk en fruitsap drinkt je kind beter niet elke dag.



5 Controleer de brooddoos

Vervang de brooddoos regelmatig. Een plastic brooddoos vervang je best van zodra je tekenen van slijtage ziet.



KOOKWORKSHOP GEZONDE BROODDOOS

Wat?

Een gratis kookworkshop voor ouders rond het samenstellen en klaarmaken van een gezonde lunch of brooddoos. Na de workshop ga je naar huis met een gevulde en gezonde brooddoos.

De workshop wordt gebracht door diëtiste Kelly Weuts. Inschrijven kan t.e.m. 15 februari. Plaatsen zijn beperkt, snel zijn is dus de boodschap!

Wanneer?

Maandag 26 februari om 18u30

Waar?

OC Heuvelhuis ([Dorpsstraat 29, 8650 Houthulst](#))

Inschrijven?

Scan onderstaande QR-code en vul het formulier in.

