



GEEN ROMMEL IN JE TROMMEL!

Gezond eten en drinken mee naar school



Je wilt graag dat je kind goed kan opletten en presteren in de klas. Daarvoor heeft je kind veel energie nodig. Die energie zit in gezonde voeding zoals bijvoorbeeld volkorenbrood en fruit. Met gezonde voeding geef je je kind alle voedingsstoffen die het nodig heeft. Deze voedingsstoffen zorgen ervoor dat je kind groeit, dat de hersenen zich goed ontwikkelen en dat je kind gezond blijft. In de brochure "Geen rommel in je trommel" staan allerlei leuke tips, weetjes en voorbeelden over hoe je op een gezonde manier de broodtrommel vult. [Bekijk hier de digitale versie van het boekje.](#)

Begin gewoon! Want wat is het fijn als je kind goed in zijn vel zit en zich fit voelt.

GEEF JIJ ONS VOEDING?

Het CJG Drimmelen Geertruidenberg geeft advies en ondersteuning bij opvoeden en opgroeien aan ouders, kinderen, jongeren tot 23 jaar en professionals. Je gaat met regelmaat een nieuwsbrief van ons ontvangen. Daarom willen we graag weten over welke onderwerpen je meer wilt lezen. We hebben hiervoor een korte enquête opgesteld. Klik op onderstaande knop voor het invullen van de vragenlijst. Invullen kost maximaal 5 minuten van je tijd.

Alvast bedankt voor je input!

**NAAR DE
VRAGENLIJST**

DE DO'S VAN DRINKEN

Wist je dat in pakjes sap heel veel suiker zit? Wel 7 suikerklontjes. Ook in frisdrank, diksap of aanmaaklimonade zit veel suiker. Daarom zijn al die drankjes niet zo geschikt om mee te geven naar school.



Wat dan wel?

- Een (herbruikbaar) flesje water is het makkelijkste en gezondste om mee te geven. Zeker als je kind op school deze bij kan vullen. Was deze wel elke dag af;
- Ook een thermosbeker thee (zonder suiker) is lekker;

- En een pakje of beker melk is geschikt. Is er geen koelkast op school? Doe de melk in een thermosfles, zodat deze niet lauw wordt. Ook een koel-tasje kan uitkomst bieden.

Presentatie

Water = hip

En nog hipper als:

- je een leuk flesje, hippe drink beker of bidon meegeeft;
- je bijvoorbeeld een blaadje munt of een plakje sinaasappel, citroen of limoen in het flesje doet.

Meer weten?

Lees meer over drinken op de [site van het Voedingscentrum.](#)

Volg ons op

