

4 jaar betekent tijd voor de **basisschool!** Heeft je kleintje het naar de zin, of is het nog een beetje spannend? Met een gevarieerd en lekker voedings-schema maak jij elke dag een feestje tijdens de lunch op school!

START



ONTBIJT 7-8 UUR

Een boterhammetje of 2 crackers met margarine en beleg. Kies voor beleg zonder toegevoegde suikers, bijvoorbeeld zelfgemaakte fruitspread, groentespread of notenpasta. Havermoutpap is ook een lekker en voedzaam ontbijt! Helemaal af met stukjes appel of blauwe bessen. Geef ook een bekertje thee of een (plantaardig) melkproduct.



Delicious!



Heb je een keer geen tijd? De Good Morning bowls van Organix zijn 3-in-1: ze bevatten yoghurt, haver én fruit. Met echte stukjes heeft het ontbijtje een grove structuur, maar is het vooral een lekker en verantwoord ontbijtje. In handig herbruikbaar (& recyclebaar!) bakje.



TOETJE

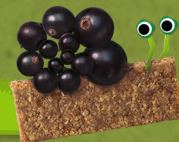
Een bakje halfvolle, ongezoete yoghurt en in het weekend een zakje **Melty Carrot Sticks** of wat **Banana & Strawberry Hearts!**



Yum!

AVONDETEN 18 UUR

Je kindje mag gewoon met de pot mee-eten. Let wel op dat de zoutinname van je kleine boef beperkt blijft. Voeg dus liever je eigen zout toe na het opscheppen, in plaats van tijdens het bereiden van de maaltijd. Een gezonde en gevarieerde maaltijd voor een jonge kleuter bestaat uit een bron van (volkoren) vezels, 2 tot 3 opscheplepels en 50 gram vlees, vis of vleesvervangers en 2 tot 3 lepels groente.



TUSSENDOORTJE 9-10 UUR

Snijd een stukje fruit in kleine partjes. Lekker met een kopje slappe, ongezoete thee. Moet je on the go? Gooi voor je weggaat een **Mango Smash knijpfruitje** in je tas. Die met mango is onze favoriet!



LUNCH 12 UUR OP SCHOOL

Een of twee volkoren bammertes met margarine en beleg naar keuze. Je kleuter heeft vast een favoriet, maar probeer af te wisselen. Heeft je kind bijvoorbeeld al eens zelfgemaakte hummus (zonder zout) of een plakje kaas geprobeerd? Beiden heerlijk met wat plakjes komkommer erop! Geef ook een beker water of (plantaardige) melk mee naar school. Toetje voor de lunch? Een handjevol **boerderijdieren** doet 't vast goed - ook bij de vriendjes & vriendinnetjes!



TUSSENDOORTJE 15 UUR

Kies voor een lekker bakje (plantaardige) yoghurt met wat kleingesneden fruit. Bied je kindje ook wat water aan. En maak van jou koffiemomentje eens een gezellig moment samen! We weten zeker dat jouw koter gaat genieten van een babyccino: just like mom (or dad)! Op zoek naar een makkelijk, maar verantwoord tussendoortje om mee te geven naar school? Kies dan voor één van onze **Soft Oaty Bars**.



Wist je dat ook de zachte fruitrepen van Organix enkel biologische ingrediënten bevatten? Ze zijn per portie verpakt. Een lekkere én verantwoorde keuze! In meerdere smaken verkrijgbaar.