



Mijn favoriete traktatie:

Bananenbroodmuffins



Dit heb je nodig:

- 275 gram bloem
- 1 tl bakpoeder
- 150 gram bruine basterdsuiker
- 120 gram zachte boter
- 250 ml melk
- 2 eieren
- 2 rijpe bananen



En zo maak je ze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Prak de bananen met een vork.
3. Meng alle ingrediënten in een grote kom met een mixer.
4. Zet de papieren vormpjes in de muffinvorm.
5. Giet in alle vormpjes het beslag.
6. Zet de muffins voor 25 minuten in de oven.
7. Eet smakelijk!



Benieuwd hoe ik de bananenbroodmuffins maak? Bekijk mijn bakvideo via www.westbetuwe.nl/joas-bananenbroodmuffins of scan de QR-code!



Gezond eten is een feestje!



GEMEENTE
**WEST
BETUWE**



Hoi allemaal,



Ik ben Joa van Snippenberg, kinderburgemeester van West Betuwe. Ik vind gezond eten belangrijk en een traktatie is eigenlijk een extra eetmoment op school. Als ik een traktatie krijg, eet ik mijn eigen fruit van thuis vaak niet meer op het wordt dan gewoon te veel. Daarom vind ik het fijn als een traktatie gezond is, zodat het mijn fruitmoment kan vervangen.

Met deze folder wil ik kinderen, ouders en scholen laten zien dat gezonde traktaties óók heel lekker kunnen zijn. Denk aan fruitijsjes, bananenbroodmuffins, een klein kwarktaartje met vers fruit of vrolijke fruit- en groentespiesjes. Zo blijft trakteren leuk én past het bij gezond eten.

Samen maken we gezonde traktaties normaal én feestelijk.

Groetjes, Joa



KIJK OP DE ACHTERKANT VAN DEZE FOLDER
VOOR HET RECEPT
VAN MIJN FAVORIETE TRAKTATIE!

Gezond eten begint thuis



Waarom is gezond eten belangrijk?

Je lichaam is volop aan het groeien en veranderen. Daarom heb je elke dag goede voeding nodig. Gezond eten helpt je om lekker in je vel te zitten, genoeg energie te hebben om te spelen, te leren en leuke dingen te doen.

Ook je hersenen groeien nog. Voedingsstoffen helpen je lichaam én je hersenen om goed te groeien en te werken. Daarom is het belangrijk om verschillende soorten eten en drinken te kiezen. Denk bijvoorbeeld aan groente, fruit, volkorenproducten, zuivel of een alternatief daarvoor, gezonde vetten en genoeg water.

Gezond eten hoeft niet perfect

Gezond eten betekent niet dat je nooit meer iets lekkers mag eten. Een snoepje, koekje of ijsje kan er gewoon bij horen. Het gaat vooral om wat je meestal eet en drinkt.

Je kunt iedere dag kleine, gezonde keuzes maken. Bijvoorbeeld wat extra fruit, groente bij je maaltijd of water in plaats van frisdrank. Elke gezonde keuze telt!



Wat zit er in jouw broodtrommel?

Wat neem jij mee in je broodtrommel? Misschien een boterham, iets te drinken, fruit of soms een koekje. Dat is heel gewoon. Gezond eten betekent niet dat alles altijd gezond hoeft te zijn. Het is vooral leuk om te ontdekken welke keuzes je kunt maken om je broodtrommel elke dag een beetje gezonder en lekkerder te maken.

Kleine veranderingen

Je hoeft niet ineens alles anders te doen. Begin gewoon met één kleine verandering. Bijvoorbeeld:

Wit brood → volkoren brood

Limonade → water

Iedere dag een koekje → afwisselen met groente en fruit

Alleen zoet beleg → afwisselen met hartig beleg, zoals 30+ kaas, ei, zuivelspread of 100% pindakaas



Misschien ontdek je wel iets nieuws dat je lekker vindt! Zo leer je stap voor stap dat gezond eten gewoon bij je dag hoort. En onthoud: je hoeft het niet perfect te doen. Elke kleine keuze helpt!

VOOR DE PAPA'S, MAMA'S EN VERZORGERS

Welk eten en drinken geef je mee naar school?



Welk eten en drinken helpt je kind om goed te leren en groeien? Op de website van het Voedingscentrum vind je praktische informatie over gezonde voeding voor kinderen van 4 tot 12 jaar. Denk aan ideeën voor broodbeleg, gezonde tussendoortjes, lunchtips en traktaties.



Scan de QR-code voor meer informatie of ga naar:

www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eten-4-12

Op deze pagina deelt het Voedingscentrum ook regelmatig extra tips en activiteiten, zoals webinars over gezonde voeding voor kinderen.