



# Voedingsgids voor je **mini's** brooddoos



**boordevol  
recepten,  
productlijstjes  
en tips!**

**e-book nutrimini**

erkend kinderdiëtist Roos Vloebergh  
[www.nutrimini.be](http://www.nutrimini.be) | [@nutrimini.be](https://www.instagram.com/nutrimini.be)



# Inhoudsopgave

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| Hi, it's nutri <b>me</b> !                                 | 1         |
| <b>Voedingsbehoeften van je mini</b>                       | <b>2</b>  |
| Aanbevolen dagelijkse voedingsinname voor je mini          | 4         |
| Praktische voedingsadviezen                                | 6         |
| Wat geef je beter niet aan je peuter/kleuter?              | 6         |
| Voorbeeld dagschema                                        | 7         |
| <b>Stel de brooddoos samen</b>                             | <b>8</b>  |
| Richtlijnen bij het maken van de brooddoos                 | 8         |
| Wat heb je nodig?                                          | 8         |
| Vul/voed de brooddoos in 3 stappen                         | 9         |
| Overzicht   In 3 stappen een voedzame brooddoos            | 13        |
| Infographic   In 3 stappen een voedzame brooddoos          | 14        |
| Productlijstje met 'de betere keuze graanproducten'        | 15        |
| Productlijstje met 'de betere keuze hartig broodbeleg'     | 16        |
| Productlijstje met 'de betere keuze zoet broodbeleg'       | 17        |
| Inspiratie voor homemade broodbeleg                        | 18        |
| Voorbeeld brooddozen ter inspiratie                        | 19        |
| <b>Stel de snackdoos samen</b>                             | <b>20</b> |
| Voedzame snackjes                                          | 20        |
| Voorbeeld snackdozen ter inspiratie                        | 20        |
| De betere keuze koekjes                                    | 21        |
| Productlijstje met 'de betere keuze koek'                  | 23        |
| Recepten huisgemaakte koekjes                              | 24        |
| <b>Tips om tijd te besparen bij de drukke ochtendspits</b> | <b>25</b> |
| Snelle ontbijtjes                                          | 25        |
| <b>Tips om jouw mini voor te bereiden op school</b>        | <b>25</b> |
| <b>Printable   brooddoos planner</b>                       | <b>27</b> |

# Hi, it's nutrimi!

Hey, welkom in mijn nieuwe e-book!

Ik ben Roos, **erkend kinderdiëtist** met een specialisatie in voeding en voedingsproblemen bij **baby's, peuters en kleuters**. Als mama van drie mini's, deel ik mijn ervaring en expertise graag met jou.

Je kunt bij mij terecht met al je algemene en medische vragen over de voeding van je jonge kindje. Ik bied 1-op-1 **consultaties** in Antwerpen en online. Daarnaast geef ik ouders van jonge kinderen, informatie via **workshops, webinars en e-books**, zoals deze.

Met **nutrimini** wil ik jou als ouder voorzien van goed onderbouwde informatie die past binnen jullie gezinssituatie. Zo kun jij weloverwogen keuzes maken over de voeding en gezondheid van je kindje. Het is mijn missie om jou te ondersteunen met praktische tips zodat jullie samen kunnen genieten van gezellige en smakelijke tafelmomenten.

## Waarom dit e-book?

Een grote verandering in jullie dagelijks ritme en patroon brengt wellicht ook veranderingen in de voeding van je mini. Je kindje is dadelijk een "instappertje" (2,5 jaar) en krijgt een gevulde brooddoos mee naar school in de plaats van een warme maaltijd thuis, bij de onthaalmoeder of in de kinderopvang.

## Disclaimer

De inhoud, afbeeldingen en schema's van deze gids zijn "intellectuele eigendom" van **nutrimini**. De koper mag deze intellectuele eigendom niet verspreiden en enkel gebruiken voor eigen privédoeleinden. Deze gids is informatief en in geen geval een vervanging voor persoonlijk of medisch advies. Indien je nood zou hebben aan persoonlijke advies, kun je steeds een consult via mijn website boeken.

Jij wil graag weten hoe je een gezonde lunch en voedzame tussendoortjes voorziet, zodat je kindje heel de dag doorkomt met een goed gevuld buikje om weer heel wat nieuwe dingen te gaan leren.

In dit e-book deel ik info en inspiratie voor een voedzame brooddoos en gezonde schoolsnacks. **Dit e-book is geschikt voor mini's vanaf 2 tot 6 jaar.**

Na het lezen van dit e-book heb jij een "goed gevulde boekentas" aan informatie en inspiratie en ben je in staat **zelf in een handomdraai een gezonde brooddoos te vullen**. Zo zijn jullie helemaal klaar om naar school te gaan zonder stress!

Veel plezier met het doornemen van dit e-book. Ik hoop je hiermee op een gemakkelijke en efficiënte manier te helpen bij het maken van een voedzame brooddoos voor je mini. Bon appetit!

Roos



## Meer weten over mij en mijn werkwijze?

Volg me op Instagram [@nutrimini.be](https://www.instagram.com/nutrimini.be) of neem een kijkje op mijn website [www.nutrimini.be](https://www.nutrimini.be)

# Voedingsbehoeften van je mini

Jonge kinderen van 1 tot 6 jaar hebben een **evenwichtig en gevarieerd** voedingspatroon nodig voor een optimale groei en ontwikkeling. Ze hebben **specifieke behoeften** zoals voldoende **calcium, ijzer, zink, jodium, vitamine D en C**. En niet te vergeten **voldoende (onverzadigde) vetten** om de hersenontwikkeling te ondersteunen.

Bij mini's onder de 2 jaar hebben we ook extra aandacht voor **niet te veel eiwitten**, om overbelasting van de jonge nieren en kans op overgewicht op latere leeftijd te voorkomen.

## Energie

Peuters en kleuters hebben veel energie nodig om de snelle groei en ontwikkeling te ondersteunen. Omwille van hun kleine maagjes en hoge voedingsbehoeften is energiedense voeding aanbevolen (klein volume - veel energie).

De energiebehoefte van een kind wordt bepaald door zijn leeftijd, geslacht, lichaamsgewicht, maar ook door zijn mate van activiteit en beweeglijkheid, groei(spuurt) en gezondheidstoestand (na infectie). Aangezien kinderen van dag tot dag sterk wisselende activiteit kunnen vertonen, kan ook **de energiebehoefte per dag sterk variëren**. Een kind heeft een **groot vermogen tot zelfregulering**: zo kunnen ze hun eetgedrag goed afstemmen op hun behoefte.

## Vetten

Aanleveren van voldoende energie, onverzadigde vetzuren en vet oplosbare vitamines via een voeding rijk aan gezonde vetten. Denk hierbij aan smeer- en bereidingsvetten (zoals plantaardige margarine en oliën), noten en zaden, avocado, volle zuivelproducten.

Bij jonge kinderen hebben we extra aandacht voor **omega 3-vetzuren**,

belangrijk om de hersenen te ondersteunen, die nog in volle ontwikkeling zijn. Deze vind je in vette vis zoals zalm, makreel, haring, sardines, forel en visolie maar ook in plantaardige voedingsmiddelen zoals oliën van walnoten, rapenzaad, lijnzaad en koolzaad, alsook sojabonen, chiazaad. algenolie en verrijkte voedingsmiddelen zoals bepaalde margarines en zuivelproducten.



**Let op!** Eet je kindje weinig tot geen vis? Dan wordt een omega 3-supplement sterk aanbevolen.

## Eiwitten

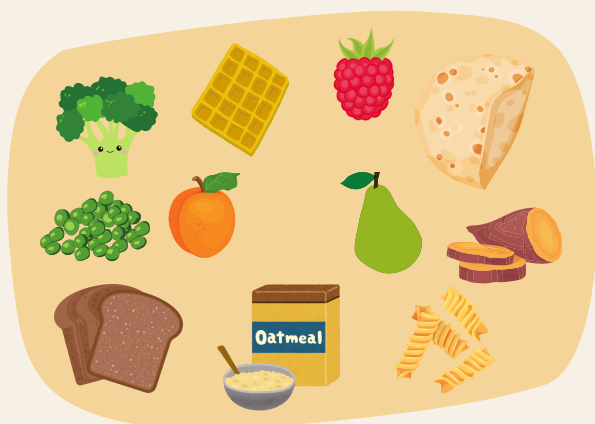
Dit zijn **bouwstenen** die de groei en ontwikkeling ondersteunen en weefsels herstellen. Deze vind je in vlees, vis, eieren, zuivel, peulvruchten, noten- en zaden(pasta's).





## Vezels

Deze zijn nodig voor een **gezonde spijsvertering** en het voorkomen van constipatie of diarree. Jonge kindjes halen deze voornamelijk uit groenten, fruit, peulvruchten en volkoren graanproducten. Ook voldoende vocht is essentieel voor de algehele gezondheid en spijsvertering.

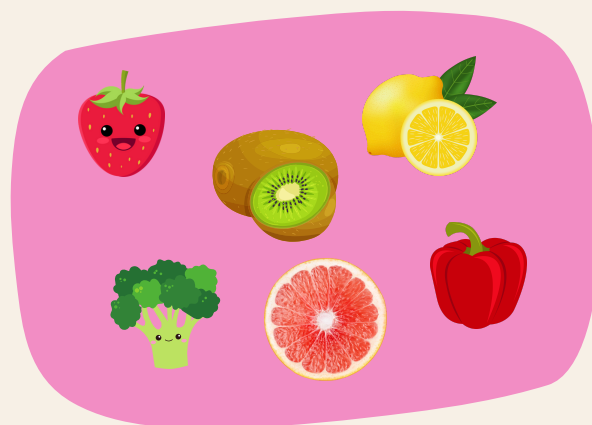


## Vitamines en mineralen

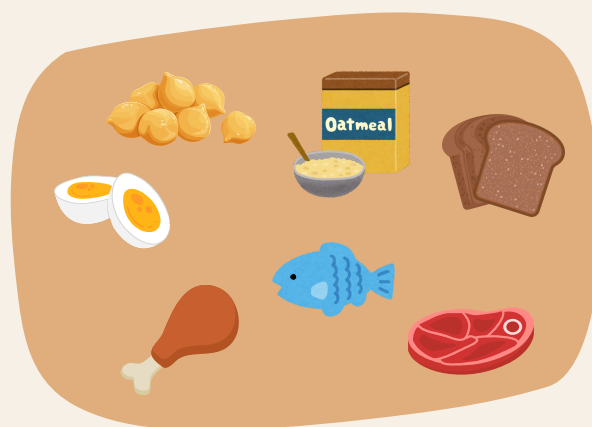
Jonge kindjes hebben een **hoge ijzerbehoefte**, essentieel voor de aanmaak van hemoglobine en de cognitieve ontwikkeling. Dit vind je in vlees, gevogelte, vis, eieren, peulvruchten, groene bladgroenten, notenpasta's maar ook in verrijkte ontbijtgranen (zoals Kellogg's All-Bran, Kellogg's Special K Original, Kellogg's Bran Flakes).



IJzer wordt beter opgenomen in combinatie met **vitamine C** - citrusvruchten, aardbeien, kiwi's, paprika's, broccoli – een belangrijke voedingsstof die het **immuunsysteem ondersteunt**,



naast **zink** – te vinden in vlees, gevogelte, vis, eieren, peulvruchten, volkorenproducten.



Voldoende **calcium** is onmisbaar voor de **groei en ontwikkeling** van sterke botten en tanden. Te halen uit zuivelproducten (melk, kaas, yoghurt), verrijkte plantaardige drink, groene groenten (zoals broccoli), noten- en zaden(pasta's). **Vitamine D** bevordert de opname van calcium en **ondersteunt het immuunsysteem**. Een supplement vitamine D is noodzakelijk en aanbevolen tot de leeftijd van 6 jaar! Ook tijdens de zomer. Verder kun je vitamine D vinden in vette vis, verrijkte producten (zoals margarine), eidooier en blootstelling aan zonlicht.



## Aanbevolen dagelijkse voedingsinname voor je mini

Maar dit zijn natuurlijk voedingsstoffen die we moeten halen uit voedingsmiddelen. Dit overzicht is bedoeld om je een richtlijn te geven in hoeveel voedingsmiddelen je mini dagelijks nodig heeft om de gemiddelde aanbevelingen van voedingsstoffen te dekken. Dit zijn aanbevelingen voor **een gemiddelde dag** en niet voor één maaltijd.

Elk kind is uniek en het is steeds mijn advies het ritme van je kindje te volgen, en dus te luisteren naar zijn honger- en verzadigingsgevoel.

**Portiegroottes kunnen sterk verschillen per kind en per dag!**

### Dagelijkse aanbeveling voor je peuter (1-3 jaar)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Groente</b><br/>50-100 g groente per dag</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 eetlepels groente (bereid) of 2-4 eetlepels groente (rauw)</li> </ul>                                      | <p><b>Eiwitten en ijzer</b><br/>1 portie (25-50 g)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 portie vlees (25 g) of 1 portie vis (30 g) of 1 portie peulvruchten (50 g) of 1 ei (50 g)</li> </ul>                                                              |
| <p><b>Fruit</b><br/>100-200 g fruit per dag</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 stukken fruit</li> </ul>                                                                                      | <p><b>Eiwitten en calcium</b><br/>2 porties zuivel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>350-500 ml aangepaste melk (moedermelk of kunstvoeding) of <b>volle</b> melk of calcium verrijkte plantaardige drink of 2x 125 g (plantaardige) yoghurt</li> </ul>  |
| <p><b>Graanproducten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1-3 sneden</b> volkoren boterhammen</li> <li>en <b>1-2 eetlepels</b> volkoren graanproducten of <b>1-2 aardappels</b></li> </ul>  | <p><b>Gezonde vetten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 eetlepels (30 g) smeer- en bereidingsvetten (plantaardige margarine en variatie aan plantaardige oliën)</li> <li>1 eetlepel (15 g) notenpasta of zaden(pasta) of ½ avocado</li> </ul>       |
| <p><b>Vocht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>½ - 1 liter water of 3-5 bekertjes</li> </ul>                                                                                                 | <p><b>Vitamine D</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suppleren 10 µg per dag</li> </ul>                                                                                                                                                                  |



## Wat moet je weten over melk bij een peuter?

Vanaf 1 jaar heeft je peuter al een gevarieerder eetpatroon maar speelt melk nog steeds een belangrijke rol. Melk is een essentiële bron van calcium, eiwitten en vetten in het dagelijkse voedingspatroon van je kindje. Omgekeerd dan bij een baby, vormt melk voor een peuter **een deel van het volledige voedingspatroon**. Bij voorkeur is melk voor een peuter laag in eiwit, rijk aan vet, ijzer en DHA. De keuze wanneer, of en op welke melk je overschakelt hangt af van het totale voedingspatroon van je mini. Het is een persoonlijke keuze die op maat moet worden gemaakt. Meer info vind je hierover in mijn **'voedingsgids voor je mini's eerste levensjaar'**.

### Dagelijkse aanbeveling voor je kleuter (3-6 jaar)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Groente</b><br/>100-150 g groente per dag</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2-3 eetlepels groente (bereid)<br/>of 2-4 eetlepels groente (rauw)</li></ul>                                  | <p><b>Eiwitten en ijzer</b><br/>1 portie (50-75 g)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 portie vlees (50 g) of 1 portie vis (75 g) of 1 portie peulvruchten (50 g) of 1 ei (50 g)</li></ul>                                                          |
| <p><b>Fruit</b><br/>100-200 g fruit per dag</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1-2 stukken fruit</li></ul>                                                                                       | <p><b>Eiwitten en calcium</b><br/>2 porties zuivel</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 350-500 ml <b>halfvolle</b> melk of calcium verrijkte plantaardige drink of 2x 125 g (plantaardige) yoghurt of 1 sneetje kaas</li></ul>                        |
| <p><b>Graanproducten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>3-5 sneden</b> volkoren boterhammen</li><li>• en <b>1-4 eetlepels</b> volkoren graanproducten of <b>1-4 aardappels</b></li></ul>  | <p><b>Gezonde vetten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 eetlepels (30 g) smeer- en bereidingsvetten (plantaardige margarine en variatie aan plantaardige oliën)</li><li>• 1 eetlepel (15 g) notenpasta of zaden(pasta) of ½ avocado</li></ul>  |
| <p><b>Vocht</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ - 1 liter water of 3-5 bekertjes</li></ul>                                                                                                  | <p><b>Vitamine D</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suppleren 10 µg per dag</li></ul>                                                                                                                                                              |

# Praktische voedingsadviezen

## 1. Variatie

Een evenwichtig voedingspatroon is belangrijk voor jonge kinderen die volop in groei en ontwikkeling zijn. Met evenwichtig, bedoelen we een **gevarieerd voedingspatroon**.

Maar wat is voldoende variatie?

- Is de voeding van je mini kleurrijk (over een hele week)?
- Eet je mini iets uit iedere voedingsgroep (groenten/fruit – vetten – koolhydraten – eiwitten)?

Zorg voor kleur en een mix van voedingsmiddelen om alle nodige voedingsstoffen te dekken.

Een goede richtlijn is om bij elke maaltijd of tussendoortje een kleine portie groente en/of fruit aan te bieden.

## 2. Portiegrootte

Houd porties afgestemd op de behoeften van peuters en kleuters; hun buikjes zijn klein (zo groot als hun vuistje), maar hun voedingsbehoeften relatief groot. Kies met die reden voor meerdere maaltijden verspreid over een dag, telkens voorzien van de nodige hoeveelheid energie (vetten).

- 1 theelepel = 5 g
- 1 eetlepel = 15 g



## 3. Supplementen

Indien je kindje gevarieerd en flexitarisch eet (vlees en vis), is **het enige noodzakelijke supplement vitamine D (10 µg per dag tot de leeftijd van 6 jaar)**. Indien je kindje weinig tot geen vis eet, vegetarisch of vegan eet, zijn extra supplementen vaak noodzakelijk. Consulteer een gespecialiseerde zorgverlener in dat geval.



## Wat geef je beter niet aan je peuter/kleuter?

- Beperk bewerkte voeding (kant-en-klaar)
- Beperk toegevoegd suiker
- Beperk toegevoegd zout. Max. 3 g zout per dag (voor een volwassene is dit 6 g per dag). Zout zit in brood, koek, kaas, vlees, sauzen, kant- en klare soepen en kruidenmixen.
- Light producten waar zoetstoffen inzitten (maltitol, aspartaam). Deze hebben een laxerende werking en worden liefst vermeden tot de leeftijd van 4 jaar.
- Volgende voedingsmiddelen vormen onder de leeftijd van 4 jaar nog steeds een risico voor verstikkingsgevaar:
  - hele noten en zaden (let ook op met granola)
  - snoepgoed en kauwgom
  - popcorn
  - taai vlees, hotdogs en worstjes
  - hele druiven, olijven en kerstomaatjes (snijd in kwartjes)
  - rauwe hard groenten, zoals wortel (stoom om zachter te maken)

**Let op!** Blijf steeds bij je kind wanneer die eet, zodat je hem/haar kan observeren en tijdig kan ingrijpen. Geef deze voeding dus niet mee in de brooddoos.



## Voorbeeld dagschema

Hier is **een voorbeeld van een gemiddeld dagschema voor je mini**, met aandacht voor de belangrijkste voedingsstoffen zoals energie, ijzer, omega-3 vetzuren (inclusief DHA), calcium, zink, vezels en eiwitten:

### Ontbijt

2 plakjes homemade bananenbrood met 125 ml volle (plantaardige) yoghurt (Pur Natur of Alpro nature no sugars) en 1 kiwi

### Tussendoortje

Stukje fruit met dipje van 100% notenpasta

### Lunch

2 volkoren boterhammen met geitenkaas en tahini. Komkommer en wortel in stokjes met een dipje van hummus. Appel in schijfjes.

### Tussendoortje

Vezelrijk koekje zoals LilaLou-biscuits 'Haver & Framboos' en enkele gedroogde abrikozen

### Avondeten

Zalm (30 g) bereid in raapzaadolie, aardappelpuree (van 2 aardappels) en 1-2 eetlepels gestoomde broccoli



Granen en vezels



Zuivel



Groenten en fruit



Vetten



Eiwitten, calcium, ijzer en zink

## Recept **nutrimini's** bananenbrood



10 min. bereiding

45 min. oventijd

### Ingrediënten

- 4 rijpe bananen
- 60g of 3 pitloze medjool dadels
- 3 eieren
- 100g volkoren tarwemeel
- 50g amandelmeel
- 2tl bakpoeder
- snuf zout
- 75g gemengde noten of 3 el 100% notenpasta

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Natte ingrediënten | Pureer drie bananen samen met de dadels glad met een staafmixer. Voeg één voor één de eieren toe en klop ze met een garde door het beslag.
3. Droge ingrediënten | Meng de volkoren tarwemeel, amandelmeel, bakpoeder met een snuf zout door het beslag.
4. Extra's | Hak de noten en spatel deze door het beslag.
5. Leg bakpapier in een cakevorm en giet het beslag in de vorm. Snijd een vierde banaan in twee en leg er bovenop. Bak 45 minuten op 175°C.

## Voedzame tips!

Maak het bananenbrood glutenvrij door de volkoren tarwemeel volledig te vervangen met amandelmeel.

Maak het bananenbrood rijk aan omega 3-vetzuren door chiazaad toe te voegen.

# Stel de brooddoos samen



## Richtlijnen bij het maken van de brooddoos



1. Varieer binnen elk vakje
2. Kies voor een kleurrijke brooddoos = gevarieerde voeding!
3. Voeg steeds iets toe dat je kindje graag eet en als vertrouwd beschouwd. Dit geeft je mini een gevoel van veiligheid. Op deze manier zorg je ervoor dat je kindje zeker iets eet en voorkom je dat je kindje de dag doorkomt met honger.
4. De brooddoos hoeft geen kunstwerkje te zijn. Variatie in snijvormen van boterhammen en groenten, of gebruik van cutters en prikkers kunnen helpen om de maaltijd aantrekkelijker te maken voor je mini. Zeker voor kindjes die iets kieskeuriger zijn op vlak van voeding. Kinderen zijn namelijk erg visueel ingesteld.
5. Geef geen te grote porties mee zodat je je mini niet overweldigd. **De brooddoos moet niet leeg** (respecteer hun zelfregulering)!
6. Geef je mini keuzes (respecteer zijn drang naar autonomie, een ontwikkelingsfase) door het aanbod groot genoeg te maken en betrek bij het maken van de brooddoos (planning).

## Wat heb je nodig?

- **Vakjes brooddoos of bento-box of siliconen bakvormpjes in een standaard brooddoos.** Waarom? Op deze manier kun je gemakkelijk verschillende voeding in één doos aanbieden, zodat je mini een volwaardige lunch heeft op school. Kies voor je mini een brooddoos die ze zelf kunnen openmaken. **Enkele voorbeelden van mijn favorieten zijn:** b.box, ecococoon, thecottoncloud, liewood bento lunchbox, petitmonkey, yumbox, mepal (voor de allerkleinsten want deze gaan gemakkelijk open).
- **Drinkbus** met water (**Tip!** Vergeet niet om deze regelmatig uit te wassen om schimmel en vieze geur en smaak tegen te gaan).
- **Snackdoosjes** voor tussendoor. Om fruit en groente langer vers en fris te houden, kun je **thermospotjes** gebruiken (**Tip!** Bijvoorbeeld die waarmee je het groentepapje van je baby warm hield). Ook hervulbare fruitzakjes kunnen handig zijn. **Enkele voorbeelden van mijn favorieten:** b.box, **Smikkels**, Talli, thecottoncloud (deze laatste kunnen ze gemakkelijk zelf openmaken).

## Waarom kies je beter voor een brooddoos, snackdoos en drinkbus uit RVS (roestvrij staal) of siliconen?

Kies bij voorkeur voor kinderen **BPA-vrije** (Bisfenol A, chemische stof) of alternatieve materialen zoals **RVS en siliconen** voor drinkflessen, brooddozen en snackdozen. BPA kan in je voedsel of drinken terechtkomen, vooral als plastic verhit wordt of ouder en verduurd is. BPA kan het hormoon oestrogeen nabootsen in het lichaam en **door hormoonverstoring** invloed hebben op groei en ontwikkeling van de voortplantingsorganen, hersenen, gedrag en vetopslag in het lichaam. RVS en siliconen zijn niet-poreus en bestand tegen bacteriegroei en opname van geur.

## Vul/voed de brooddoos in 3 stappen

1.  
graanproducten

2.  
eiwitten en  
gezonde vetten

3.  
groente en fruit



Stap 1. kies je granen = basis

Stap 2. kies je eiwitten en gezonde vetten = beleg

Stap 3. kies je groente en fruit  
= extra's (kleur en variatie)

## Stap 1: kies je granen (uit vakje 1)

- Volkoren brood
- Wraps (tarwe, boekweit, spelt, volkoren, met chiazaad)
- Volkoren pasta, zilervliesrijst, quinoa, parelcouscous
- Crackers
- Maïs- of rijstwafel
- Huisgemaakte wafel (met groente of fruit)
- Huisgemaakte muffin (met groente of fruit)
- Huisgemaakte pannenkoek (met groente of fruit)
- Huisgemaakte quiche
- Huisgemaakte fruit- of groentebrood (bijvoorbeeld bananenbrood)



**Zie productlijstje 'de betere keuze Graanproducten'!**

### Welk brood kies je?

Volkorenbrood is van 100% volkorenmeel gemaakt en bevat de meeste vezels (minstens 6g per 100g brood). Het is **een wettelijk beschermde benaming** die is vastgelegd. Alleen volkorenbrood mag zo heten als het bestaat uit 100% volkorenmeel. Maar.... **let op!** voor volkoren crackers, beschuit en koekjes geldt dit niet! Check daarom altijd de ingrediëntenlijst om te kijken hoeveel procent volkoren het product bevat. Volkorenmeel bevat alle onderdelen van de graankorrel (en niet enkel de meelkern). Ze bevatten dus vezels en **vezels dragen bij aan een goede darmgezondheid, die belangrijk is voor een goede opname van voedingsstoffen.**

### Hoe donkerder het brood, hoe gezonder?!

Helaas is dit niet altijd het geval. Brood kan bijgekleurd worden met moutmeel. Bruin brood is gemaakt van mengsel van volkorenmeel en witte bloem. Bloem is geraffineerd meel zónder vezels en ontdaan van alle voedingsstoffen.

Meergranenbrood is gemaakt van meerdere soorten granen, bijvoorbeeld tarwe, spelt en haver maar het kan nog steeds van witte bloem gemaakt zijn en dus minder vezels bevatten. **Voldoende vezels in brood is minimaal 4,5g tot 6g per 100g. De aanbeveling voor vezels is 15g per dag.** 1 snede brood is 30-35g en bevat dus zo'n 1,8-2g vezels.

### Is speltbrood een gezondere optie?

Spelt is net zoals tarwe een graan en bevat net als tarwe gluten. Speltbloem = niet volkoren, speltmeel = wel volkoren! Als je kiest voor speltbrood, **kies dan altijd voor brood gemaakt van speltmeel.**

### Is zuurdesembrood dan het gezondste?

Zuurdesembrood is een type brood dat gemaakt wordt met een natuurlijke rijsmethode, waarbij een zuurdesemstarter gebruikt wordt in plaats van commerciële gist. Deze starter is een mengsel van bloem (van tarwe, rogge of spelt en bevat dus ook gluten) en water waarin natuurlijke gisten en melkzuurbacteriën aanwezig zijn. Door dit fermentatieproces is het **beter verteerbaar en heeft het een betere beschikbaarheid van voedingsstoffen.** Maar zuurdesem heeft een licht zure smaak en is taaier, wat kindjes niet altijd graag hebben.

Als je kindje te weinig vezels binnenkrijgt, kan het last krijgen van verstopping (constipatie). Vezels haalt je kindje uit groenten, fruit, volkoren graanproducten en zetmeelproducten, zilervliesrijst, peulvruchten en noten.





## Conclusie:

- Kies steeds voor volkorenbrood of volkoren speltbrood, of probeer eens zuurdesembrood.
- Omdat variatie de basis is van een evenwichtige voeding, is het aan te raden voldoende af te wisselen tussen glutenrijke producten (tarwe, spelt, rogge en gerst zoals volkoren brood, pasta etc.) en glutenvrije producten (quinoa, boekweit, rijst, haver, teff, amarant en gierst). Of een product glutenvrij is, staat steeds op het voedingsetiket vermeld met een certificatie.

Brood is dus gezond als je kiest voor de **volkoren** variant en levert complexe koolhydraten, jodium, vezels en B-vitamines. Een boterham bevat geen vetten en geen eiwitten! Die bouwstenen die kindjes in de groei zo hard nodig hebben, moeten we zelf toevoegen. **Het is het beleg dat de boterham pas écht voedzaam maakt.** Ga hiervoor naar stap 2!

## Stap 2: kies je eiwitten en vetten (uit vakje 2)

### Kies je eiwitten!

**Dierlijke eiwitbron:** ei, vlees, gevogelte, vis, smeerkaas of zuivelspread, kaas, cottage cheese, (gefermenteerde) volle melkproducten zoals yoghurt, skyr en kwark.

**Plantaardige eiwitbron:** peulvruchten (kikkererwten, linzen, bonen) en dus hummus, noten, zaden en pitten, quinoa, seitan, tempeh, quorn, tofu, edame boontjes, sojabonen, amarant en tahini (sesampasta).

**PS:** Eiwitten kom je vaak samen met ijzer tegen!

## Kies je gezonde vetten!

Olijven (zonder pit!), olijfolie, avocado, noten(pasta), zaden(pasta) zoals tahini (of sesamzaad), chiazaad, pompoenpitten, zonnebloempitten, vis zoals zalm en makreel, plantaardige margarine, mayonaise en (gefermenteerde) volle melkproducten zoals natuur yoghurt, skyr en kwark.

## De betere keuze broodbeleg

Hoe kies je broodbeleg? Voor baby's en jonge kinderen is het advies om zo weinig mogelijk toevoeging van zout en suiker, alsook bewerkte voeding (vaak hoog in zout en suiker) te consumeren. Door de kleine maagcapaciteit (en lage lichaamsgewicht), en hoge energie- en voedingsbehoefte van kinderen, kiezen we het liefst voor natuurlijke onbewerkte voeding die hun groei en ontwikkeling optimaal ondersteunen. **Voeden in plaats van vullen.**

Zoet beleg bevat veel suiker en hartig beleg bevat veel zout. **Variatie in beleg** helpt om niet te veel suiker maar ook niet te veel zout binnen te krijgen. Beleg steeds dun en gebruik smeervet en extra vierge olijfolie voor de aanlevering van goede onverzadigde vetzuren.

## Waarom margarine?

Tot de leeftijd van 4 jaar kies je het beste voor een plantaardige margarine met een minimale vetgehalte van 60-80 g per 100 g, om tegemoet te komen aan de hoge vetbehoefte van jonge kinderen. Bij voorkeur kies je één laag in verzadigde vetten en vrij van transvetten, dus palmolievrij. Ook een dun laagje mayonaise (75 g vet per 100 g) kan een goede keuze zijn ter afwisseling.

Wissel margarine ook eens af met onbewerkte voedingsmiddelen rijk aan goede vetten, zoals avocado en extra vierge olijfolie.



## Waarom geen light producten?

Voor kindjes onder 4 jaar worden **zoetstoffen afgeraden**. Zoetstoffen zijn een vervanging voor (een deel van) suiker. Denk aan Maltitol en Aspartaam. Deze vind je in "light" varianten van confituur, sap, yoghurt en frisdrank. Niet omdat dit onveilig of schadelijk is maar wel omdat een te hoge consumptie een laxerend effect heeft. Kinderen komen met hun lager lichaamsgewicht sneller aan de ADI (Aanvaardbare dagelijkse inname). Alle zoetstoffen die in producten veilig gebruikt mogen worden, hebben een E-nummer en vind je terug in de ingrediëntenlijst op het voedingsetiket volgens wetgeving EFSA (Europese voedselveiligheidsautoriteit).

We leven in een maatschappij met een overaanbod aan voeding in de supermarkt.



Met het **productlijstje 'de betere keuze broodbeleg'** hoop ik je inspiratie te geven tot variatie. Ik deel producten uit de supermarkt maar ook recepten die je gemakkelijk zelf kunt maken, zowel voor zoet als voor hartig beleg.

**Let op:** dit is slechts een selectie van producten uit de supermarkt. Er staat telkens bij aan welke **criteriawaarden** deze producten voldoen, zodat je zelf **voedingsetiketten** leert lezen en evalueren om zo zelf goede keuzes te maken wanneer je inkopen doet.



- **korte ingrediëntenlijst** bij voorkeur < 5 ingrediënten
- **zout** < 1g per 100g
- **zonder toegevoegd suiker** zie ingrediëntenlijst
- **verzadigd vet** < 10 g verzadigd vet per 100g

## Stap 3: kies je groente en/of fruit (uit vakje 3)

Groente en fruit behoren tot eenzelfde voedingsgroep omdat ze dezelfde voedingsstoffen leveren, namelijk vezels, natuurlijke suikers en complexe koolhydraten voor energie, vitamines, mineralen, antioxidanten en vocht. Varieer in groente en fruit door **verschillende kleuren** te kiezen (regenboog). Op deze manier krijgt je mini een breed scala aan deze voedingsstoffen binnen.

### Tips:

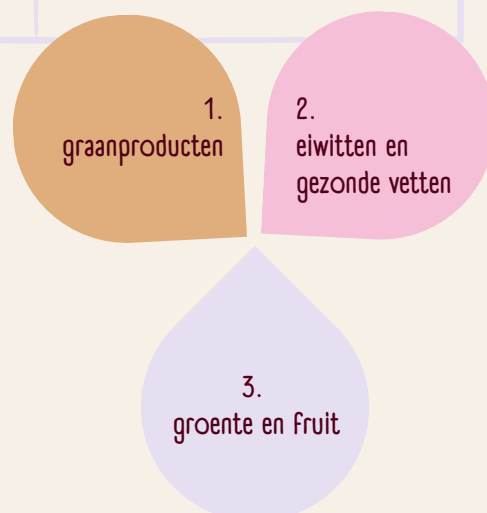
- Vindt je mini het moeilijk om groente en/of fruit te eten, of gaat dit steeds terug mee naar huis? Kies dan steeds 1 groente of fruit dat je mini zeker graag lust en bied het naast een andere/"nieuwe" groente of fruit aan.
- Maak ze eventueel aantrekkelijk door in leuke vormpjes te snijden. Doe dit enkel als dit werkt voor jou én je kindje. Het is geen must om er een kunstwerkje van te maken.
- Voeg een dipje toe van hummus, noten- of zadenpasta, guacamole (avocadodip), pesto of yoghurtdip.
- Denk ook aan gedroogd fruit, zoals rozijnen, abrikozen, banaan en mango, dadels en vijg. Ook deze zitten vol vezels, vitamines en mineralen, maar bevatten iets meer fruitsuiker. Zo zijn bijvoorbeeld gedroogde abrikozen en dadels rijk aan kalium, ijzer en vezels!

**Het allerbelangrijkste?** Een product gaat niet het verschil maken in de gezondheid van je kind. Zoveel mogelijk variatie, is de sleutel!

## Overzicht | In 3 stappen een voedzame brooddoos

Kies uit elk vakje minimaal één ingrediënt en maak een evenwichtige en voedzame brooddoos

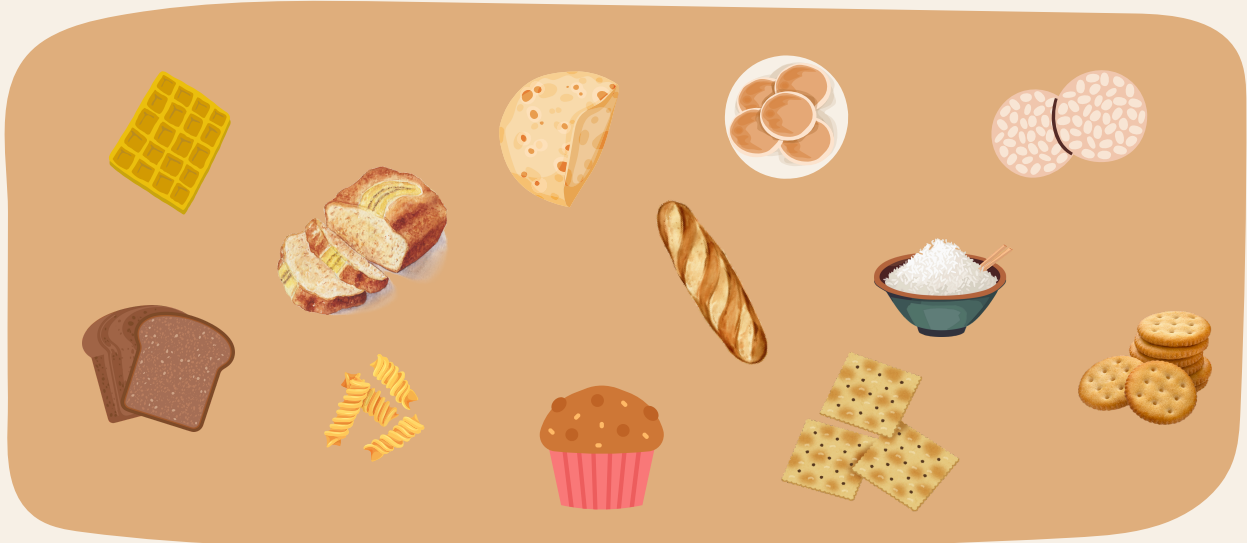
| basis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | broodbeleg + extra's                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stap 1. kies je granen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Stap 2. kies je eiwitten en vetten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Stap 3. kies je groente en fruit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• volkoren brood</li> <li>• wraps (tarwe, boekweit, spelt, volkoren, met chiazaad)</li> <li>• volkoren pasta, zilvervliesrijst, quinoa, parelcouscous</li> <li>• crackers of beschuit (volkoren of boekweit)</li> <li>• maïs- of rijstwafel</li> <li>• huisgemaakte wafel (met groente of fruit)</li> <li>• huisgemaakte muffin (met groente of fruit)</li> <li>• huisgemaakte pannenkoek (met groente of fruit)</li> <li>• huisgemaakte quiche</li> <li>• huisgemaakte fruit- of groentebrood (bijvoorbeeld bananenbrood)</li> </ul> | <p><b>eiwitten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ei, vlees, gevogelte, vis</li> <li>• smeerkaas of zuivelspread, kaas, cottage cheese, (gefermenteerde) volle melkproducten zoals yoghurt, skyr en kwark</li> <li>• peulvruchten (kikkererwten, linzen, bonen) en dus hummus</li> <li>• quinoa</li> <li>• seitan, tempeh, quorn, tofu, edame boontjes, sojabonen, amarant</li> </ul> <p><b>vetten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• olijven (zonder pit!), extra vierge olijfolie</li> <li>• avocado,</li> <li>• noten(pasta), zaden(pasta) zoals tahin (of sesamzaad)</li> <li>• chiazaad, pompoenpitten, zonnebloempitten</li> <li>• plantaardige margarine, mayonaise</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rauwe groentjes zoals komkommer, radijs, paprika, wortel en rapen</li> <li>• groentedip zoals guacamole, hummus en bonenspread</li> <li>• leftover gegrilde groente</li> <li>• vers fruit zoals druiven, besjes, appel, kiwi etc.</li> <li>• gedroogd fruit zoals abrikozen en rozijnen</li> <li>• fruitmoes (op boterham)</li> <li>• groente- of fruitchips</li> </ul> |



## Infographic | In 3 stappen een voedzame brooddoos

Kies uit elk vakje minimaal één ingrediënt en maak een evenwichtige en voedzame brooddoos

### Stap 1 | kies je granen



### Stap 2 | kies je eiwitten en vetten (en ijzer, zink, calcium en omega 3)



### Stap 3 | kies je groente en fruit (kleur je brooddoos!)





## Productlijstje de betere keuze graanproducten: crackers, beschuiten, soepstengels, maïs- en rijstwafels



- Pain Des Fleurs Tamme kastanje crackers
- Bolletje Echte Beschuit volkoren
- AH Volkoren Beschuit
- De Kleine Keuken Volkoren Beschuit
- De Kleine Keuken Biologische Cracotte
- Boni Cracotte Volkoren
- AH Soepstengels volkoren
- Delhaize Soepstengels volkoren
- Lidl Soepstengels volkoren
- Tastino Crispbread Original
- Kruidvat maïssticks
- Ella's Kitchen Maize Sticks Wortels + Maïs
- Sore baby maïs fingers
- AH maïswafel zeezout
- AH Biologisch Maïswafels lijnzaad
- Carrefour bio maïswafel
- AH Zonnatura Maïswafels bio
- Leev chickpea with rice
- Delhaize Galettes de maïs
- AH Rijstwafels naturel

| Criteria 'Betere keuze' graanproducten (per 100 g) |                                                               |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Energie                                            | (geen specifieke grens, let vooral op vezels, zout en suiker) |
| Vetten                                             | zo laag mogelijk                                              |
| → waarvan verzadigd                                | ≤ 1,5 g                                                       |
| Koolhydraten                                       | –                                                             |
| → waarvan suikers                                  | ≤ 5 g                                                         |
| Vezels                                             | ≥ 6 g                                                         |
| Eiwitten                                           | –                                                             |
| Zout                                               | ≤ 0,5 g                                                       |

### Toelichting

- Volkoren als basis: producten die volledig uit volkorenmeel gemaakt zijn, verdienen de voorkeur, óók als de vezelgrens net niet gehaald wordt.
- Rijst- en maïswafels: deze zijn vaak laag in vezels, dus niet altijd de betere keuze → tenzij volkoren varianten.



| Boni Cracotte Volkoren Voedingswaarde per 100 g |          |
|-------------------------------------------------|----------|
| Energie                                         | 379 kcal |
| Vet                                             | 5,7 g    |
| waarvan verzadigde vetzuren                     | 0,6 g    |
| Koolhydraten                                    | 65,0 g   |
| waarvan suikers                                 | 3,4 g    |
| Vezels                                          | 12,0 g   |
| Eiwitten                                        | 11,0 g   |
| Zout                                            | 0,73 g   |



| LU Cracotte Volkoren Voedingswaarde per 100 g |          |
|-----------------------------------------------|----------|
| Energie                                       | 380 kcal |
| Vet                                           | 2,8 g    |
| waarvan verzadigde vetzuren                   | 1,0 g    |
| Koolhydraten                                  | 75 g     |
| waarvan suikers                               | 7,9 g    |
| Vezels                                        | 5,4 g    |
| Eiwitten                                      | 11 g     |
| Zout                                          | 1,67 g   |

## Productlijstje met de betere keuze hartig broodbeleg



### Plantaardige margarine

- Becel romig palmolievrij
- Flower Farm smeren zonder palmolie
- AH Terra plantaardige smeerbaar margarine
- Planta margarine



### Hoe lees je het etiket voor hartig broodbeleg

**korte ingrediëntenlijst**  
(bij voorkeur < 5 ingrediënten)

**zout**  
hummus en groentespreads  
< 1 g zout per 100 g  
kaas max. 2 g zout per 100 g  
(vegetarische) vleeswaren  
max. 2,2 g zout per 100 g

**zonder toegevoegd suiker**  
(zie ingrediëntenlijst)

**verzadigd vet**  
< 10 g verzadigd vet per 100 g  
kaas < 14 g verzadigd vet per 100 g  
(vegetarische) vleeswaren  
max. 4 g verzadigd vet per 100 g

### (Smeer)kaas

**Harde kazen bevatten te veel zout en worden met die reden afgeraden voor kinderen tot 3 jaar.**

- Cottage cheese of hüttenkäse
- AH zuivelspread natuur
- La Vache Qui Rit
- Chavroux geitenkaas
- Philadelphia plantaardig
- Boursin plant-based
- Paturain 100% vegan
- Arlo lactofree roomkaas
- Milner belegen 30+ plakken
- Leerdammer Lightlife 35+ plakken



### Hummus

**De meeste hummus met smaakje zoals pompoen, bevatten toegevoegd suiker.**

- AH Terra plantaardige hummus naturel
- Maza Hoemoes minder zout
- Maza Hoemoes tomaat & basilicum
- Maza Hoemoes rode biet
- Delhaize Hummus paddenstoelen
- Boni Bio Hummus
- Bio Today Hummus Naturel
- Lidl Hummus Naturel
- AH Hummus pesto



### Groentespreads

- AH Terra plantaardig smashes avocado
- AH Terra plantaardig avocadospread met kikkererwten
- Bio Today veggiespread linzen-paprika
- Mister kitchen's veggiespread kerrie & appel
- Mister kitchen's veggiespread tomaat & courgette



## Toelichting

(Vegetarische) vleeswaren worden niet als “gezond” broodbeleg beschouwd. Ze zijn hoog in verzadigd vet, zout en bevatten toegevoegd suiker (dextrose). Tip: het zoutgehalte kan per merk erg verschillen. Kijk steeds het etiket na. Indien je toch per uitzondering eens een “vleesje” of de boterham wil meegeven, kies dan voor (bio) kipfilet of kalkoenfilet die voldoen aan deze criteria: (max. 4 g verzadigd vet per 100 g, max. 2,2 g zout per 100 g).

## Productlijstje met de betere keuze zoet broodbeleg



Zoet beleg bevat vooral veel suiker, soms ook verzadigd vet en weinig tot geen andere voedingsstoffen. Gebruik daarom steeds met mate en beleg dun want zo breng je al heel snel de hoeveelheid zout of suiker omlaag. De betere keuzes zoet broodbeleg zijn gemaakt op basis van minder suiker, minder verzadigd vet en omdat ze soms iets extra bevatten zoals ijzer (bijvoorbeeld appelstroop) waardoor dit de voorkeur geniet.

### Confituur

met minder suiker, zonder zoetstoffen. Een standaard confituur bevat 50-60% suiker (50-60 g per 100 g).

- 81% fruit Delhaize (26% suiker)
- 81% fruit AH (28% suiker)
- Effi (39% suiker)
- Hero minder zoet (28% suiker)
- Fior di Frutta (34% suiker)



### 100% pindakaas, notenpasta en zadenpasta

zonder toegevoegd zout en suiker. <1 jaar zonder stukjes/crunch (verstikkingsgevaar).

- 100% Delhaize pindakaas cream
- AH Terra plantaardig 100% pindakaas naturel
- De Kleine Keuken biologische pindakaas 100%
- AH Terra plantaardig 100% pinda, amandel, cashew
- Jumbo 100% puur notenpasta pinda, amandel & cashew
- Bio Today gemengde notenpasta
- Bio Today amandelpasta
- Bio Today tahin
- Sebahat tahin



### Fruitstroop

bevat veel suiker (50-60%) maar geen verzadigd vet. Een alternatief is een 0% **fruitmoes of fruitspreads**. Doe dit steeds op een dun laagje plantaardige margarine voor de aanlevering van goede vetten.

- De Kleine Keuken biologische appel-dadelstroop (**ijzerbron!**)
- De Kleine Keuken biologisch broodbeleg aardbei & biet
- De Kleine Keuken biologisch broodbeleg mango & pompoen
- De Kleine Keuken biologisch broodbeleg perzik & wortel (knijpzakje)
- AH Bio 0% appelmoes
- Boni Bio appelmousseline
- Boni Bio fruitmoes appel aardbei
- Materne appelmousseline zonder toegevoegd suiker
- Love Veggies biologische fruitspread peer framboos



### Chocopasta

bevat veel suiker (50-60%) en verzadigd vet (5-10%). Voorkeur zonder palmvet.

- De Kleine keuken biologische chocopasta met hazelnoot (19% suiker)
- AH Terra plantaardige zoet op brood hazelnoot (13% suiker)
- Choco Yoko Hazelnoot (23% suiker)





## Inspiratie voor homemade hartig broodbeleg



- Huisgemaakte vissalade (van makreel, sardientjes, tonijn of zalm)
- Huisgemaakte kipsalade (van gebraden kip)
- Huisgemaakte eiersalade of hardgekookt eitje
- Avocado of als guacamole
- Groenten: rauw, gegrild of in spread
- Huisgemaakte hummus van kikkererwten en kerrie (veggie kipcurry)
- Huisgemaakte bonenspread van edamame bonen, witte bonen en tahini
- Huisgemaakte pesto van witte bonen, zongedroogde tomaten en cashew
- Zuivelspread natuur mengen met rode biet
- Vers fruit (als topping op bijvoorbeeld margarine of zuivelspread)

## Inspiratie voor homemade zoet broodbeleg



- Geplet of stukjes vers fruit op een laagje plantaardige margarine of 100% notenpasta
- Huisgemaakte chocopasta van kikkererwten, dadels, pindakaas en cacao
- Cacao mengen onder 100% notenpasta
- Zuivelspread natuur mengen met diepvries rode vruchten



## Voorbeeld brooddozen ter inspiratie



- 4 volkoren boterhammen met hummus curry (zelfgemaakt) + 100% tahini (+ vruchtenconfituur)
- 1 hardgekookt eitje in partjes
- Paprikareepjes (rood, geel, groen)
- Mandarijntje in partjes



- Volkoren wrap met gerookte zalm en zuivelspread en komkommer + 100% pindakaas en banaan
- Olijfjes (ontpit)
- Mini mozzarella bolletjes
- Aardbeien of druiven (doorgesneden)



- **Baba bites** pannenkoek (rode biet-appel)+ volkoren boterham met huisgemaakte vissalade
- Wortel- en komkommerstaafjes
- Klein handje rozijnen
- Appel in partjes



- **Baba bites** wafel (wortel-kaneel) + volkoren boterham met zelfgemaakt eiersalade
- Dip van yoghurt en komkommer (tzaziki)
- Cherry tomaatjes
- Kiwi in schijfjes



- 1 plakje zelfgemaakt bananenbrood (**zie recept p.7**)
- Mini worteltjes
- Blauwe bessen



- Egg muffins (mini quiche)
- Boekweit crackers met hummusdip
- Spiesje van druif + aardbei
- Komkommer- en paprika-sticks



# Stel de snackdoos samen

Ook tussendoortjes bevatten idealiter **vezels + eiwitten + vetten**. Deze combi zorgt voor een langere verzadiging, voldoende energie en een stabielere bloedsuikerspiegel.



## Voedzame snackjes

- Fruit + groente
- Fruit + notenpasta
- Groente + yoghurt dip
- Cracker met notenpasta
- Spiesje van kerstomaatje en mozzarella bolletje
- Gedroogd fruit zoals rozijnen, dadels, gedroogde abrikoos
- Biologische bananenchips of appelchips
- Biologische groentechips
- Biologische linzenchips
- Een handvol olijven (een portie van 5-6 olijven (ongeveer 25 gram) bevat meestal 0,5 - 1 gram zout, afhankelijk van het merk en de bereiding. **Tip:** Als je minder zout wilt, kun je olijven even afspoelen onder water om een deel van het zout te verwijderen!)
- **Baba Bites** mix voor pannenkoekjes, wafels en muffins op basis van groente en fruit
- **Life Is Bananas** gevriesdroogd fruit

## Voorbeeld snackdozen ter inspiratie

|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Fruit + Dip</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appelpartjes</li> <li>• 100% pindakaas of amandelpasta als dip</li> <li>• Handje blauwe bessen</li> </ul>                             | <p><b>Groente Knabbelbox</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komkommerstaafjes</li> <li>• Paprikareepjes</li> <li>• Hummus of yoghurt dip</li> </ul>                                                               | <p><b>Zoete energieboost</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedroogde abrikozen</li> <li>• Life Is Bananas gevriesdroogde mango</li> <li>• Volkoren crackertje</li> </ul>      |
| <p><b>Mini Spiesjes</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiesjes met kerstomaatje + mozzarella bolletje</li> <li>• Druifjes (doorgesneden)</li> <li>• Paar volkoren soepstengels</li> </ul> | <p><b>Crunchy hapje</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologische appelchips</li> <li>• Handje ongezouten cashewnoten (voor &gt;4 jaar) of 100% cashewpasta (voor &lt;4 jaar)</li> <li>• Groentechips</li> </ul> | <p><b>Hartig hapje</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkoren wraprolletje met zuivelspread</li> <li>• Olijfjes (afgespoeld, ontpit)</li> <li>• Komkommerschijfjes</li> </ul> |

## De betere keuze koekjes

### Welke koek geef je aan je mini?

Koeken uit de supermarkt bestaan voornamelijk uit tarwe met verschillende vormen van suikers en toevoegingen. Ze bevatten geen voedingsstoffen die je mini nodig heeft (denk aan: vezels, eiwitten, ijzer, omega-3, calcium, zink en vitamine C en D).

In realiteit is het erg moeilijk om je mini suikervrij op te voeden en dus geen koekjes aan te bieden. Maar laat duidelijk wezen dat je kindje ook niet “ongezond” zal zijn van af en toe een koek te eten met meer suikers.

Niet één voedingsmiddel maakt dat je kindje “ongezond” is. Het is met die reden **mijn advies om vaker te kiezen uit de lijst “de betere keuze koek” en een koek als tussendoortje steeds te combineren met een stukje fruit of groente.** Zo kun je het tussendoortje toch iets “gezonder” maken door voedzame keuzes toe te voegen. Want een “gezonde” koek bestaat helaas niet.

### Zijn natuurlijke suikers gezonder dan geraffineerde suikers?

Geraffineerd suiker (kristalsuiker) en natuurlijk suiker (appel, dadel, honing) bestaan uit dezelfde bouwstoffen, glucose en fructose, en worden in ons lichaam hetzelfde afgebroken. Toch is het gezonder een sinaasappel te eten dan een suikerrijke koek, omwille van de ‘verpakking’ (vezels). In de sinaasappel zit de suiker ‘verpakt’ in de cellen in het vruchtvlees. Ons lichaam doet er langer over om die suiker uit een sinaasappel op te nemen. **Suiker is gewoon suiker, maar de hoeveelheid en verpakking/vorm bepaalt hoe “gezond” het is.**

### Geef de voorkeur aan:

- Volkorenmeel voor vezels, vitamines en mineralen in ingrediëntenlijst
- Natuurlijke zoetmiddelen; appelsapconcentraat, agave, honing, kokosbloesemsuiker
- Plantaardige vetten

Koeken met **0% suiker** zijn vaak gezoet met **kunstmatige zoetstoffen**. Voor kindjes onder 4 jaar worden zoetstoffen afgeraden.

De meeste gewone koekjes, zoals speculoos, bastogne koeken of spritsen, vallen niet in de categorie “gezond” of “betere keuze”, omdat ze meestal te veel suiker en vet bevatten en te weinig vezels.

**Koeken die wél als “gezonder”** worden beschouwd, zijn bijvoorbeeld **volkoren** biscuitjes of speciale lijnproducten zoals vezelrijke haverkoekjes zonder toegevoegde suiker.

**Let op!** Sommige producten met claims zoals “minder suiker” of “vezelrijk” kunnen alsnog veel vet of zout bevatten. Altijd goed het voedingsetiket én de ingrediëntenlijst op de verpakking checken! Let ook op met ‘crackers’, deze kunnen ook veel suiker bevatten (zie productlijst ‘graanproducten’).

Uit een poll op [Instagram](#) bleek dat veel ouders hun kindje koekjes uit de babyafdeling van de supermarkt geven met het idee dat deze “gezonde” koeken zijn. Denk aan nic nacjes, LU baby Vitabis, bambix en LU baby betterfood. Maar vallen deze in de categorie “de betere keuze”?

Met het **productlijstje ‘de beter keuze koek’** hoop ik je op weg te helpen in het maken van bewuste keuzes. Ik deel producten uit de supermarkt maar ook recepten die je gemakkelijk zelf kunt maken.



## Suikerrichtlijn

1 suikerklontje bevat 4 g suiker. De suikerrichtlijn is:

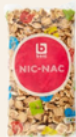
- **1 tot 3 jaar:** max. 5-6 suikerklontjes
- **4 tot 6 jaar:** max. 6-8 suikerklontjes

Peuters die veel suikerrijke voeding eten en vruchtensappen drinken, kunnen last krijgen van peuterdiarree omdat hun darmen de hoeveelheid suiker niet goed kunnen verwerken.

## Beperk

Boni nic nac (per 100 g):

- 0.8 g verzadigd vet
- 23 g suiker
- 2.5 g vezels
- 0.93 g zout



LU baby Vitabis (per 100 g):

- 23 g suiker

Bambix berenkoekjes met honing (per 100 g):

- 7.4 g verzadigd vet
- 26 g suiker
- 0.02 g vezels
- 0.3 g zout



LU baby Betterfood (per 100 g):

- 23 g suiker



Delacre Gateau (per 100 g):

- 3.9 g verzadigd vet
- 22.3 g suikers
- 0 g vezels
- 0.82 g zout



Leibniz ZOO original koekjes (per 100 g):

- 7.4 g verzadigd vet
- 20 g suiker
- 2.7 g vezels
- 0.41 g zout



Hero baby boudoir (per 100 g):

- 32 g suiker

LU centwafels (per 100 g):

- 24 g verzadigd vet
- 28 g suikers



HiPP babykoekjes biscuit (per 100 g):

- 22 g suiker

Organix Melty baby biscuits:

- 23 g suiker

## Matig

Nestlé baby biscuits naturel (per 100 g):

- 8 g verzadigd vet
- 17 g suikers
- 4.5 g vezels
- 0.02 g zout

PLOP koeken natuur (per 100 g):

- 6.2 g verzadigd vet
- 17 g suikers
- 4.8 g vezels



Organix farm animal biscuits

AH digestive natural



AH haverkoekjes



Hier zijn de algemene afkapwaarden om een koek als een "betere keuze" of gezonder te beschouwen:

- **< 5 g verzadigd vet per 100 g**
- **< 15 g suikers per 100g**
- **> 4 g vezels per 100 g**
- **< 1 g zout per 100 g**

## Productlijstje met de betere keuze koek



### De betere keuze

- Cracotte huismerk AH of Boni (Colruyt)
- Verival Speltkoekjes
- AH Volkoren Biscuitjes
- AH Volkoren soepstengels
- Bolletje Goed bezig graanrepen choco-hazelnoot
- Bolletje Goed bezig graanrepen cranberry
- Bolletje Goed bezig graanrepen havermoutrepen naturel
- Bolletje Goed bezig graanrepen rood fruit
- De Kleine Keuken Biologische Speltkoekjes
- De Kleine Keuken Biologische zachte koekjes
- De Kleine keuken biologische dadel & appel reepjes
- LilaLou Biscuits
- Tastybasics repen noten en zaden
- Holie's crunchy bars (noten en zaden, chocolade)

### Recept nutrimini's carrot mini muffins



10 min. bereiding  
20 min. oventijd

#### Ingrediënten

- 3 eieren
- 150 g amandelmeel
- snuf zout
- 1 tl koek-speculaas kruiden
- 2 el bakpoeder
- 80 g geraspte wortel
- handvol rozijnen
- 60 ml kokosolie
- 3 el dadelstroop

#### Bereiding voor 6 muffins

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Mix de eieren in een kom.
3. Spatel het amandelmeel, een snuf zout, de koek-speculaaskruiden en het bakpoeder door de eieren.
4. Voeg de geraspte wortel en rozijnen toe.
5. Smelt de kokosolie kort op het vuur en meng samen met de dadelstroop door het beslag.
6. Verdeel het beslag over een muffinvorm en bak 20-25 minuten goudbruin op 175°C.





## Recepten huisgemaakte gezonde koekjes

### Recept havermout-banaan koekjes



Een supersimpel en gezond recept zonder toegevoegde suiker. Perfect als snack!

#### Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 100 g havermout
- Optioneel: pure chocolade of rozijnen (kleine hoeveelheid)

#### Bereiding

1. Prak de bananen tot een gladde massa.
2. Meng de havermout erdoor tot je een stevig beslag hebt.
3. Voeg eventueel wat pure chocoladestukjes of rozijnen toe.
4. Vorm kleine hoopjes op een bakplaat met bakpapier.
5. Bak 15-20 minuten op 180°C tot ze goudbruin zijn.

### Recept volkoren speculaaskoeken



Een vezelrijke twist op het klassieke speculaasje.

#### Ingrediënten

- 200 g volkoren speltmeel
- 100 g kokosbloesemsuiker
- 1 tl bakpoeder
- 1 el speculaaskruiden
- 75 g kokosolie (gesmolten)
- 3 el amandelmelk

#### Bereiding

1. Meng het meel, suiker, bakpoeder en speculaaskruiden in een kom.
2. Voeg de kokosolie en amandelmelk toe en kneed tot een deeg.
3. Rol het deeg uit en steek vormen uit.
4. Leg de koekjes op een bakplaat en bak 12-15 minuten op 175°C.



### Recept chocolade-haverkoekjes met pindakaas

Een homemade cookie rijk aan vezels en gezonde vetten!

#### Ingrediënten

- 150 g havermout
- 50 g pure chocolade (minimaal 70%)
- 2 el natuurlijke pindakaas
- 2 el honing of ahornsiroop
- 1 ei

#### Bereiding

1. Meng havermout, gesmolten chocolade, pindakaas en honing in een kom.
2. Voeg het ei toe en meng tot een plakkerig deeg.
3. Maak kleine balletjes en druk ze plat op een bakplaat.
4. Bak 10-12 minuten op 180°C.

# Tips om tijd te besparen bij de drukke ochtendspits

- Maak de brooddoos de avond voordien klaar en bewaar in de koelkast
- Maak extra tijdens de avondmaaltijd en gebruik deze “leftovers” voor in de brooddoos. Denk bijvoorbeeld aan gekookte pasta (tip: besprenkel extra vierge olijfolie over), gesneden groenten, gebakken kip, hardgekookt eitje
- Gebruik hapklare groente en fruit zoals kerstomaatjes, babykomkommers, ... of snijd ze de avond voordien en bewaar in de koelkast.
- Maak gebruik van de vriezer voor gezonde snacks zoals muffins en bananenbrood.

## Snelle ontbijtjes

- Nutrimini's bananenbrood
- Nutrimini's carrot mini muffins
- Havermoutpapje (tip: voeg fruit en vetten toe zoals 100% notenpasta)
- Yoghurt (tip: voeg fruit en vetten toe zoals 100% notenpasta, en eventueel gepofte speltkorrels)
- Volkoren boterhammetjes met de betere keuze broodbeleg
- Smoothie
- Overnight oats
- Omeletje met beschuit
- Banaan met 100% notenpasta zoals pindakaas of amandelpasta

# Tips om jouw mini voor te bereiden op school

Je mini is nu een peuter en bijna klaar voor de instapklas. Een leuke mijlpaal maar toch ook best spannend! Dadelijk komt je kindje in een nieuwe omgeving, met een nieuwe verzorgster/juf en nieuwe kindjes in de klas. Thuis, in de opvang of bij de onthaalmoeder, kreeg je kindje tot voor kort nog een warme maaltijd 's middags en nu zal ze uit een brooddoos gaan eten. Hoe kun je jouw kindje hierop voorbereiden zodat de nieuwe veranderingen vlot verlopen?

## Enkele praktische tips:

1. Probeer ruim op voorhand al te oefenen met 's middags boterhammetjes te eten. Doe dit ook echt uit een brooddoos of op een vakjesbord.
2. Ga eens uit huis eten en voorzie een lunch in de brooddoos
3. Kies samen een boekentasje, een drinkfles, brood- en snackdoosjes uit
4. Maak een aftelkalender om naar school te gaan
5. Lees boekjes over het naar school gaan



## Bedankt!

Ik hoop dat jullie informatie en inspiratie hebben kunnen halen uit dit e-book, en aan de slag gaan met het maken van kleurrijke, lekkere én voedzame brooddozen.

Hieronder heb ik nog enkele kortingscodes voor jullie!

Heb je nog vragen of ben je gewoon erg tevreden van mijn gids?  
Laat het me zeker weten!

Veel liefs en veel succes met de school start!  
Roos

erkend kinderdiëtist | **nutrimini**  
info@nutrimini.be  
[www.nutrimini.be](http://www.nutrimini.be) | [@nutrimini.be](https://www.instagram.com/nutrimini.be)



Kortingscode 10% 'NUTRIMINI10' bij  
**Smikkels** | [www.smikkels.nl](http://www.smikkels.nl)



Kortingscode 10% 'NUTRIMINI10' bij  
**Baba Bites** | [www.bababites.com](http://www.bababites.com)



Kortingscode 15% 'NUTRIMINI' bij  
**Vitals supplementen** | [www.vitals.nl](http://www.vitals.nl)



Kortingscode 10% 'NUTRIMINI10' bij **Life is Bananas** | [www.lifeisbananas.com](http://www.lifeisbananas.com)

### Omega 3:

- 'liquid EPA/DHA 1200 mg'
- 'Kids Omega 3 Plus Jellies'
- voor vegan adviseer ik 'vegan DHA/EPA 450 mg hooggedoseerde algenolie

### Multi:

- Elke Dag Junior
- Elke Dag Poeder

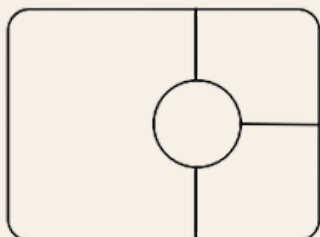


# brooddoos planner

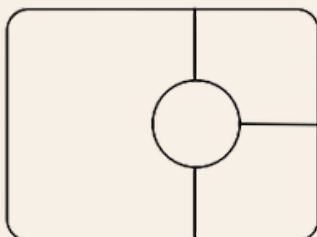
Vul de vakjes en maak een evenwichtige en voedzame brooddoos!



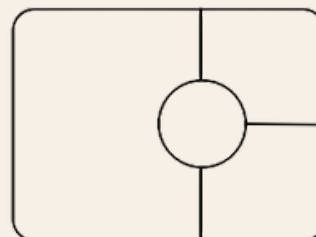
maandag



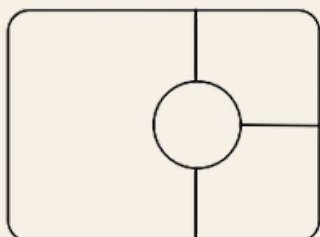
dinsdag



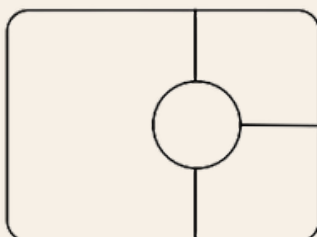
woensdag



donderdag



vrijdag



1.  
graanproducten

2.  
eiwitten en  
gezonde vetten

3.  
groente en fruit

nutrimini

JE MINI GEZOND  
(OP)VOEDEN