



**Hart voor Brabant**

## De pauzehap

---

De ochtendpauze op school is een moment om even iets te drinken. Eventueel kan er ook iets gegeten worden. Dat is belangrijk om het vol te kunnen houden tot de lunch. Maar een pauzehap is niet bedoeld als een hele maaltijd. Geef daarom iets mee dat niet te groot is en niet te veel calorieën levert. Een stuk fruit, zoals een mandarijn, banaan of appel is eigenlijk nog het beste. Fruit zit boordevol vezels en vitamine C. Ook rauwkost is geschikt als pauzehap. Heeft uw kind behoefte aan meer, dan kan het een boterham (liefst een volkoren boterham) eten.

### **Geschikte drankjes**

Geschikte drankjes zijn bijvoorbeeld:

- water
- thee zonder suiker
- halfvolle of magere (school)melk
- yoghurt drank zonder suiker
- ongezoet sinaasappelsap

### **Tip**

Eenpersoonsverpakkingen sap, melk of yoghurt drank zijn handig als u geen beker mee wilt geven.

Het Voedingscentrum heeft verschillende materialen ontwikkeld die veel praktische tips en handvatten bieden, ook over andere onderwerpen.

Voor meer informatie zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) of bekijk [www.Overgewichtgesproken.nl](http://www.Overgewichtgesproken.nl)  
U kunt natuurlijk ook altijd contact opnemen met de jeugdverpleegkundige van uw school:  
Ingrid Giesbers, tel nr 0900-4636443 keuze 2 (jeugdgezondheidszorg).