

# GEZONDE LUNCH

In de Week van de Duurzaamheid 2024

## GEZOND LUNCHEN OP SCHOOL

Deze week krijgen meer dan 1000 kinderen uit gemeente De Bilt een gezonde lunch. Ze krijgen op school Biltse Tomatensoep met volkoren brood en extra groente. Een voedzame en vezelrijke lunch, die ook nog eens lokaal en duurzaam is. Met dit jaar extra aandacht voor voedingsvezels!



|                 |                   |                 |
|-----------------|-------------------|-----------------|
| Bruine boterham | Volkoren boterham | Witte boterham  |
| 1,7 gram vezels | 2,3 gram vezels   | 0,9 gram vezels |

## BLIJE BUIK

Wist jij dat er voedingsvezels in je eten zitten? Ze zitten in alle plantaardige producten die je eet en er zijn twee soorten. De vezels uit brood en granen helpen om je buik opgeruimd te houden, zodat je goed naar de wc kunt. De vezels uit groenten en fruit doen iets anders: zij zijn voeding voor bacteriën in je darmen. Samen helpen ze je om gezond te blijven en om te voelen wanneer je genoeg gegeten hebt.

## Gezonde School-aanpak

De Gezonde School-aanpak helpt scholen om te werken aan een gezonde leefstijl. Scholen kunnen aan de slag met 10 thema's, waaronder Voeding, Bewegen en sport of Welbevinden. Jaarlijks kunnen scholen één of meer stimuleringsregelingen aanvragen. Scholen ontvangen een geldbedrag en advies en ondersteuning van een Gezonde School-adviseur. Meer informatie: [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl) of neem contact op met Gezonde School adviseur Odile van Iersel van de GGD Regio Utrecht: [ovaniersel@ggdru.nl](mailto:ovaniersel@ggdru.nl)

## Biltsheerlijk

Voor meer informatie over de Gezonde Lunch met de Biltse Tomatensoep kijk op [www.biltsheerlijk.nl](http://www.biltsheerlijk.nl). Hier is ook informatie te vinden over moestuincoaches die scholen in de gemeente De Bilt kunnen ondersteunen bij het moestuinieren.



DE BILTSE  
SCHOOLDAG  
VAN DE  
DUURZAAMHEID  
BEGIN VANDAAG VOOR MORGEN

Wij organiseren samen  
de gezonde lunch!

En wij geven advies



GEZONDE  
SCHOOL  
GGD REGIO  
UTRECHT

Wij telen zoete appels  
voor de soep

En wij  
schillen ze



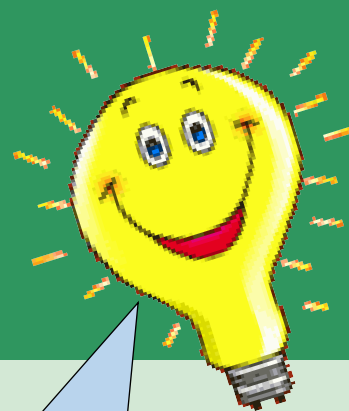
Wij geven  
tomaten,  
brood en  
komkom-  
mers



En wij maken de soep  
voor alle kinderen!

Om te  
bewaren!

# Recept voor THUIS



## BILTSE TOMATENSOEP

(recept voor 4 grote of 7 kleine porties)

### Wat zit er in?

- 1 blik gepelde tomaten (400 gram)
- 125 gram ui
- 200 gram zoete appel
- 1 kruidenbouillonblokje
- 0,5 liter water
- 1 theelepel geraspte gember (2 gram)

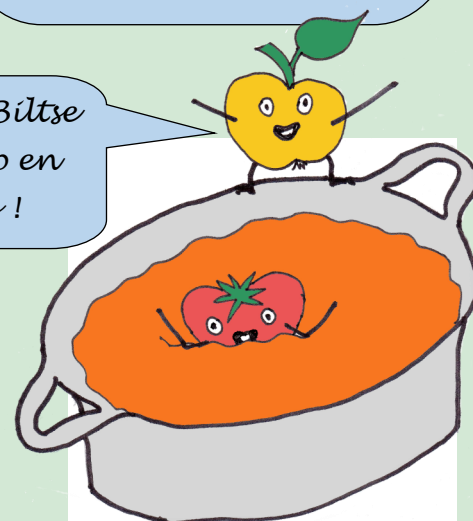
### Hoe maak ik het?

- Snijd de ui in kleine stukjes en bak deze met een beetje olie tot de ui glazig is.
- Kook ondertussen een halve liter water en los het bouillonblokje daarin op.
- Schil de appel en snijd hem in kleine stukjes.
- Schil en rasp de gember
- Doe dan alle ingrediënten samen in de pan met ui en breng het aan de kook.
- Laat de soep koken tot de stukjes appel zacht zijn.
- Pureer de soep met een staafmixer tot deze helemaal glad is.
- Wil je extra eiwitten of een meer vullende maaltijdsoep? Voeg dan aan het einde gekookte linzen toe!

### Vezelweetjes:

- Vezels kan je niet zien, voelen of ruiken
  - Vezelrijk eten is niet zo ingewikkeld
  - Vezels zitten bijv. in groenten, fruit, brood, noten
  - Vezels doen hun werk in je darmen
  - Darmen worden blij van voedingsvezels
  - Drink ook genoeg water en beweeg veel
- Dan is je buik helemaal blij!

*Maak thuis Biltse  
Tomatensoep en  
win een prijs!*



## SOEP CHALLENGE

Met wie maak jij de Biltse Tomatensoep? Laat het ons weten! Mail je leukste soepfoto naar [info@biltsheerlijk.nl](mailto:info@biltsheerlijk.nl) vóór 25 oktober 2024. De makers van de drie leukste foto's krijgen Een snijplank met je naam erop!

## Vezels als onderdeel van gezonde voeding

Gezonde voeding is vaak rijk aan vezels. Vezels zijn belangrijk voor de spijsvertering en zorgen voor een snelle verzadiging. In een volkorenboterham zit bijvoorbeeld 6,7 g vezels per 100 g. Dat is een stuk meer dan in een witte boterham: 2,7g vezels per 100 g. Groenten en fruit zijn ook rijk aan vezels, net als gedroogd fruit en noten. Let op! In fruitsap zitten weer veel minder vezels, dit is dus geen vervanger voor fruit. En hoe zit het met bewerkte voeding? Sterk bewerkte voeding zoals koeken en boterhamworst bevatten vaak veel suikers en vetten en maar weinig vezels: ze vullen wel, maar voeden niet ('lege calorieën'). Deze kan je dus beter vermijden. In een 'vezelrijk' product zit minimaal 6 gram vezels per 100 gram product.

**Hoeveel gram vezels hebben kinderen per dag nodig?** Het Voedingscentrum adviseert voor kinderen van 4 tot 8 jaar: 20-25 g voedingsvezels per dag en voor 9-13 jaar: 25-30 g per dag.