|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fruit** | **Drinken** | **Snacks** | **Ontbijt/ lunch** |
| Een vers stuk fruit waarvan in vorige lessen bleek dat veel leerlingen dat nog nooit gegeten hebben.  Dit hoeft geen minder bekend soort fruit te zijn, maar je zou ook kunnen denken aan verschillende soorten appels of meloenen. | Water met een fruit smaakje. *Zoals water met komkommer en munt of aardbeien en tijm.* | Een handje ongezouten noten. *Bijvoorbeeld: amandelen, cashewnoten, pinda's, walnoten, hazelnoten of macadamia.* | Beleg op volkorenbrood / cracker: Plakjes banaan of appel met schil. |
| Bevroren fruit, zonder toegevoegde suiker. *Zoals cranberry's, blauwe bessen, bramen of frambozen.* | Zwarte, groene of vruchten thee. | Een volkoren mueslibolletje, roggerijstwafels of volkoren kräckenbröd met 100% pindakaas. | Beleg op volkorenbrood: Hummus met avocado. |
| Gedroogde vruchten zonder toegevoegde suiker. *Zoals pruimen, abrikozen of rozijnen.* | Karnemelk, magere of halfvolle melk, of een yoghurt drink zonder toegevoegde suikers. | Een portie rauwe (snack)groente. Zoals komkommer, cherrytomaten, reepjes paprika, geraspte worteltjes, radijsjes, stukjes rauwe bloemkool, bleekselderij of rettich. | Beleg op volkorenbrood: Gekookt ei met tomaat. |
| Uitgelekt fruit in blik of glas op sap. *Zoals perziken.* | Bruisend mineraalwater met een smaakje. *Bijvoorbeeld munt of citroen.*   Let op dat het alleen smaakaroma bevat, geen suiker. |  | Magere of halfvolle yoghurt, of magere kwark met muesli. |