



Boodschappenlijst van maandag tot maandag

KIDS DOEN MIJN EXPERIMENT

GROEN

- **Water** • Melk, karnemelk, soja-, haver- of rijstmelk (ongezoet) • Kruidenthee zoals rooibos, kamille of muntthee • Volkoren brood en volkoren crackers • Hartig beleg: kaas, pindakaas etc. • Yoghurt (naturel), muesli • **Alle Groenten** (liefst vers) • Vis (vooral vette vis zoals zalm, makreel en haring) • Vlees, Kip, ei en vleesvervangers
- Vetten zoals olijfolie etc. • Aardappelen, Volkoren pasta, zilvervliesrijst en peulvruchten
- **Al het fruit** (het liefst niet geperst) • Ongezouten noten (liefst ongebrand)

Wat eet je?

Groen: kies zoveel mogelijk uit deze lijst en dan vooral natuurlijk extra veel water, groenten en fruit.

Oranje: voor als je het lastig vindt om van de 'rode' af te blijven of de 'groene' even te zwaar vindt.

Rood: kies dit soort producten even niet tijdens dit project.



ORANJE

- Limonade/siroop/diksap (met **veel water** aangelengd) • Vers geperst sap (thuis)
- Knijpfruit • Bruin en meergranen brood • Krokante muesli, cornflakes etc. • Alle koek, met mate, maar niet naar school (incl. biscuit, ontbijtkoek, fruitrepen etc.)
- Alle zoutjes met mate (chips, noten etc.)

LEUK HOOR!



Toelichting

Deze boodschappenlijst is zo samengesteld dat er in 1 week voor veel kinderen voelbaar iets verandert en tegelijk het wel goed vol te houden en veilig is.

De lijst is zeker niet volledig maar deelt vooral de grote bekende productgroepen uit de alledaagse supermarkt in.

Voor meer uitleg en achtergrond over het project kijk op

www.kidsdoenmijneetexperiment.nl.

ROOD

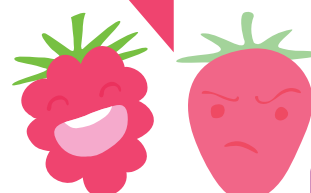
- Frisdrank incl. light • Gezoete zuivel drankjes incl. light • Vruchtensappen/vruchtendrank uit pak/!es incl. light • Energie dranken • Wit brood, croissants, beschuit, witte crackers • Zoet beleg: chocopasta, jam, appelstroop etc. • Vla en andere gezoete zuiveltoetjes • Kant-en-klare maaltijden (afhaal en supermarkt)
- Gefrituurd eten • Witte ('gewone') pasta, witte rijst, pandanrijst etc. • Snoep, ijs, chocolade, taart • Overige producten met toegevoegde suikers of zoetstof (ook geen rietsuiker, glucosefructosestroop, honing etc.)

Colofon

Initiatief van: stichting Voeding Leeft
Gefinancierd door:
Innovatie Netwerk (ministerie EL&I)


**Voeding
Leeft**


InnovatieNetwerk
Gefinancierd door EL&I



VIES HE ;-)