

FITTEKIDS

LUNCH POCKET
kids van 2 tot 6 jaar

Samenwerking

- GGD
- Diëtisten voedingscentrum
- Wijkbestuur
- Collegae school
- Ouders &kinderen

ZOETE KRUIMELS

BEREIDING

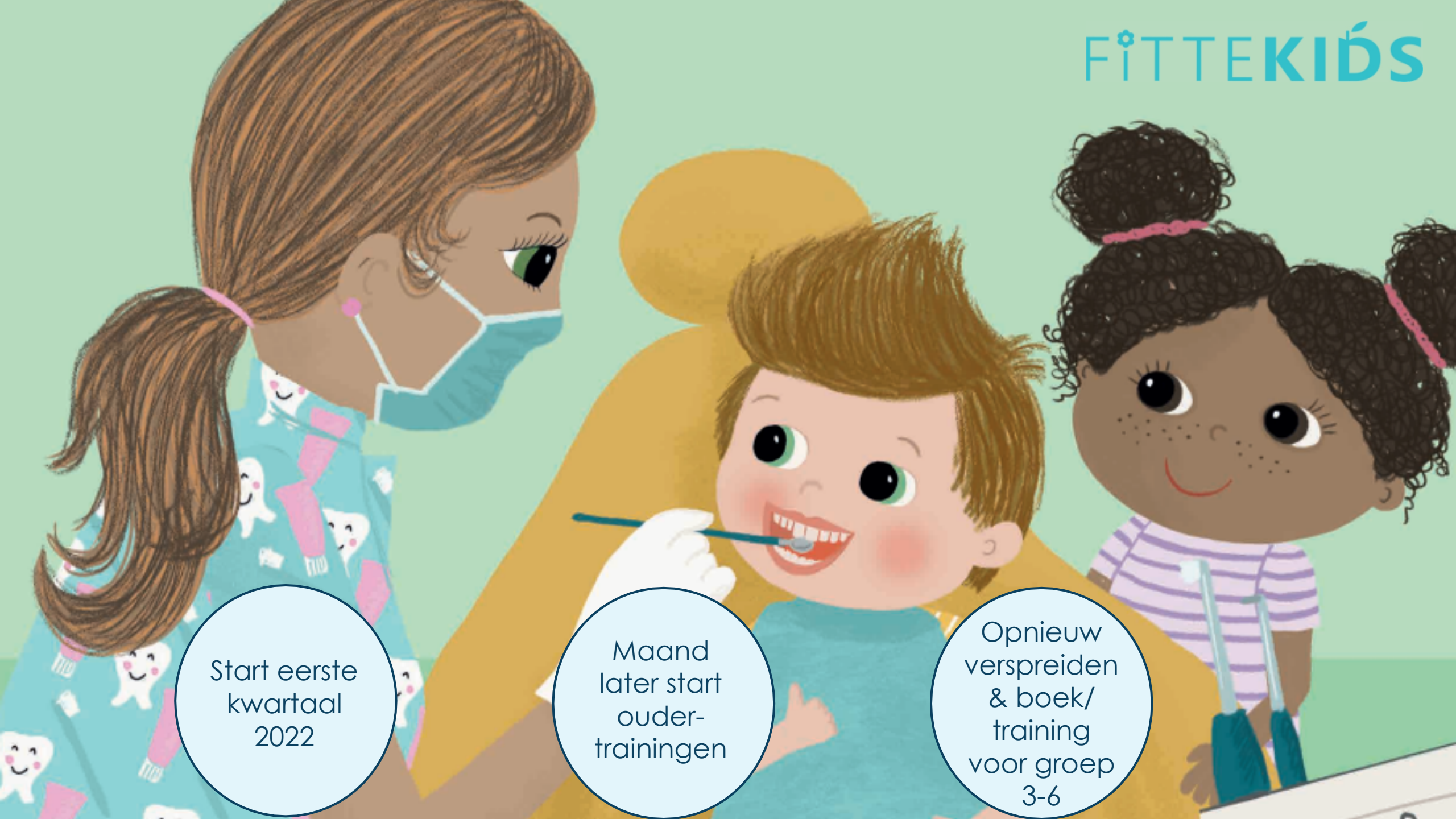
- Kook de couscous volgens de aanwijzing op de verpakking.
- Laat deze afkoelen.
- Snijdt een deel van de mango en de paprika in kleine stukjes.
- Hak de peterselie en munt fijn.
- Voeg alle ingrediënten samen in een schaal.
- Mix dit door elkaar en schep het vervolgens in de lunchtrommel.

- 150 gram couscous
- handje vol gesneden mango
- 1/4 fijn gesneden rode paprika
- 2 takjes fijn gesneden peterselie
- 2 blaadjes fijn gesneden munt
- klein doosje rozijntjes
- eventueel een beetje mais



TIP
Denk aan het meegeven van een lepel

FITTEKIDS


Start eerste kwartaal 2022
Maand later start ouder-trainingen
Opnieuw verspreiden & boek/ training voor groep 3-6