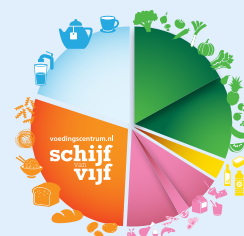


# Voorbeeld boodschappenlijst voor boodschappenkaart met brood

Op deze boodschappenlijst staan voorbeelden van eten dat je kunt kopen voor je kind op school. Het zijn vooral producten uit de Schijf van Vijf, zoals volkoren producten, fruit en groente.



Product	Hoeveelheid
<input type="radio"/> Volkorenbrood	1 brood
<input type="radio"/> Halvarine	1 kuipje (500 gram)
<input type="radio"/> 100% pindakaas	1 pot (600 gram)
<input type="radio"/> Kaas 30+	6 plakken (190 gram totaal)
<input type="radio"/> Smeerkaas light 15+	1 bakje (200 gram)
<input type="radio"/> Appelstroop*	1 pot (450 gram)
<input type="radio"/> Hummus*	1 bakje (200 gram)
<input type="radio"/> Bananen	1 tros (5 stuks)
<input type="radio"/> Druiven	1 bakje (500 gram)
<input type="radio"/> Komkommer	1 stuk
<input type="radio"/> Kerstomaatjes	1 bakje (400 gram)

✓ Past binnen een budget van € 25,- per week

\* Dit product is een dagkeuze (een keuze buiten de Schijf van Vijf).



Ben je benieuwd welke producten nog meer gezond zijn voor kinderen? Kijk op de [website van het Voedingscentrum](#) of scan de streepjescode van een product met de gratis 'Kies Ik Gezond?'-app.