**Tijd voor het 10-uurtje**

10 uur is traditioneel gezien dé tijd voor een lekkere pauzehap. Het is leuk om volop te variëren met bijvoorbeeld:

* Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
* Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
* Volkoren- of bruinbrood, volkoren knäckebröd of een mueslibol.

Variatietip: koop groente en fruit uit het seizoen. Kijk in de groente- en fruitkalender van Milieu Centraal.

**Smakelijke voorbeelden**

|  |  |
| --- | --- |
| http://2016.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Images/Consumenten/Mijn%20kind%20en%20ik/Naar%20school/Eten%20op%20school/pauzehap4-8.jpg | http://2016.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Images/Consumenten/Mijn%20kind%20en%20ik/Naar%20school/Eten%20op%20school/pauzehap9-13.jpg |
| **4-8 jaar*** **Waterpret**: een schijf watermeloen.
* **Oosters genoegen**: bakje met dadels en gedroogde abrikozen.
* **Klein maar fijn**: mini-bruinbolletje met light zuivelspread en een plakje komkommer.
* **Gekleurde patatjes**: reepjes van bijvoorbeeld komkommer, paprika en selderij in een leuk bakje. Gebruik verschillende kleuren en snijd alle rauwkost even lang en in dezelfde dikte.
 | **9-13 jaar*** **Cakeje anders**: papieren cakevormpje met handje ongezouten studentenhaver of stukjes fruit. Een stukje huishoudfolie erover zorgt dat de inhoud niet uit het vormpje valt.
* **Bakje banaan**: bakje magere yoghurt met een halve banaan in stukjes.
* **Rond in de mond**: mini-mueslibol met halvarine of margarine en een plakje 30+ kaas.
* **Fruitfeestje**: blokjes fruit in een leuk bakje, zoals rode meloen en peer. Snijd het fruit allemaal even groot.
 |

**Meer tips voor het eten op school?**

Ga naar [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)

Bron: Voedingscentrum