



**TROMMEL
ZONDER
ROMMEL**



Gezond eten en drinken mee naar school



Lekker in je **vel** op school

Wat is het fijn als je kind goed in zijn vel zit, op school goed kan opletten en veel energie heeft. Met de tips in dit boekje gaat dat lukken. Want als je gezond eet en drinkt, voel je je fit, heb je meer energie en kun je beter opletten. Daarom zeggen wij: Een Trommel zonder Rommell!

Lees hier alle tips voor het ontbijt, de pauzehap, lunch, waterdrinken, trakteren en lees wat je kind allemaal zelf kan doen om gezond eten en drinken mee naar school te nemen.



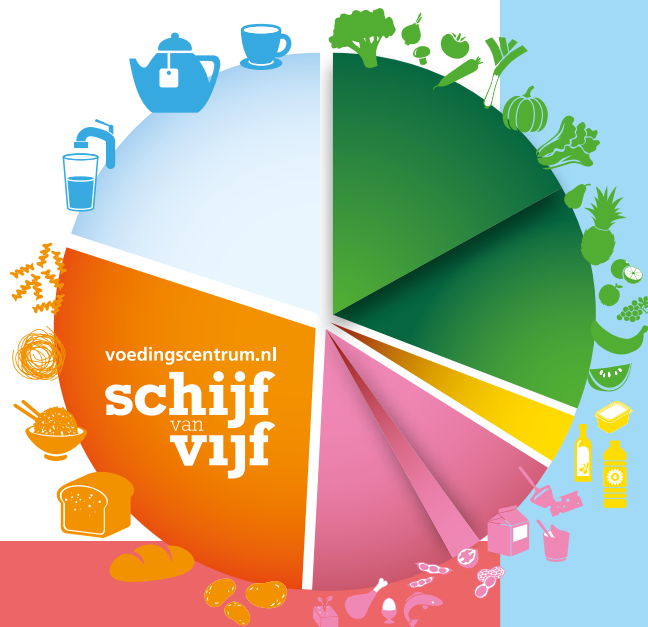


Om goed te kunnen opletten en presteren in de klas heeft je kind veel energie nodig. Die energie zit in gezonde voeding. Met goede voeding geef je je kind alle voedingsstoffen die het nodig heeft. Voedingsstoffen zijn eiwitten en gezonde vetten, maar ook mineralen en vitamines. En koolhydraten voor de nodige energie. Deze voedingsstoffen zorgen ervoor dat:

- je kind goed groeit.
- de hersenen van je kind zich goed ontwikkelen.
- je kind gezond blijft.

TIP

Vergelijk je lichaam met een auto. Een auto heeft brandstof (benzine) nodig om te rijden. Je lichaam heeft ook brandstof nodig om te denken, te leren, te rennen en te spelen. Die brandstof haal je uit je eten.



BUITEN DE SCHIJF VAN VIJF

Producten vallen buiten de Schijf van Vijf wanneer ze veel calorieën, zout, suiker en/ of verzadigd vet bevatten en dus niet goed zijn voor de gezondheid. Het gaat dan om koek, snoep, frisdrank, maar ook bijvoorbeeld om vette worst, soep uit blik en snacks.

Geef je kind (4 t/m 8 jaar) niet vaker dan twee keer per dag iets kleins buiten de Schijf van Vijf, bijvoorbeeld een keer jam op brood en een klein koekje tussendoor.

Oudere kinderen kunnen elke dag 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf nemen. En maximaal 3 keer per week ook iets groters. Denk dan aan een zakje chips of een croissant.

Kijk op www.voedingscentrum.nl/nietteveel voor meer informatie.

SCHIJF VAN VIJF

De Schijf van Vijf is een handig hulpmiddel als je gezond wilt eten én wilt letten op duurzaamheid. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer binnen het vak.

Kies dus:

- veel groenten en fruit
- meer plantaardig en niet te veel vlees
- genoeg zuivel, maar niet meer dan je nodig hebt
- elke dag een handje ongezoeten noten.
- vooral volkoren, zoals volkorenbrood en -pasta
- dranken zonder suiker
- zachte of vloeibare oliën en vetten

KIES IK GEZOND? - APP



Het Voedingscentrum heeft een gratis app waarmee je direct kunt zien of een product in de Schijf van Vijf staat. Deze 'Kies Ik Gezond?'- app kun je downloaden in de playstore.





VITAMINE D

Kinderen die gezond en gevarieerd eten, hebben geen vitaminepillen nodig of andere extra voedingsstoffen uit pillen. Er is wel een uitzondering. In het zonlicht maakt onze huid vitamine D. Heb je een donkere huid, is je huid bedekt of kom je heel weinig buiten, dan maak je te weinig vitamine D aan. Dan is het goed om je kind extra vitamine D te geven. Geef je kind dan 10 microgram per dag. Dit zorgt voor sterke botten en tanden.



DIT ZIJN GEMIDDELDE HOEVEELHEDEN VOOR EEN DAG:

		4-8 JAAR	9-13 JAAR
	gram groente	100-150	150-200
	porties fruit	1,5	2
	bruine of volkoren boterhammen	2-4	jongens 3-6 meisje 3-5
	opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	2-3	3-5
	portie vis, vlees, of een goede vegetarische keuze (ei, peulvruchten of ongezouten noten)	1	1
	gram ongezouten noten	15	25
	porties zuivel (150 ml.= een glaasje of bakje)	2	3
	gram kaas	20	20
	gram smeer- en bereidingsvetten	30	jongens 30-45 meisjes 30-40
	liter vocht	1-1½	1-1½

VOOR VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI GELDT **PER WEEK:**

		4-8 JAAR	9-13 JAAR
	vis	50-60 gram	100 gram
	peulvruchten	1-2 opscheplepels	2 opscheplepels
	vlees	max. 250 gram	max. 500 gram
	eieren	2-3 stuks	2-3 stuks

Ook oudere kinderen
kunnen zich nog verslikken.
Eet rustig aan tafel en blijf
erbij als ze bijvoorbeeld hele
noten eten.

Begin de dag vol **goede** energie

*Na een nacht slapen heeft je kind
nieuwe energie nodig. Een ontbijt
is nodig om alle energie weer aan
te vullen. Wat eet jouw kind als
ontbijt?*





TIP

Zet de avond van tevoren alles klaar op tafel. Dan hoef je in de ochtend alleen de verse producten uit de koelkast te halen.

TIP

Kijk op www.voedingscentrum.nl/ontbijtkind voor nog meer gezonde ontbijtjes en tips.

Een goed ontbijt geeft energie. Eet lekker rustig en met aandacht voor je eten. Gezellig aan tafel zonder afleiding van televisie of telefoon. Vindt je kind het moeilijk om 's morgens iets te eten? Begin met iets kleins zoals een stukje banaan of een slokje water. Heeft je kind 's morgens geen trek in brood? Probeer dan eens iets anders, zoals yoghurt met muesli of zelfgemaakte havermoutpap.

EEN GOED ONTBIJT BESTAAT BIJVOORBEELD UIT:

- Volkoren- of bruinbrood of volkoren ontbijtgranen zoals muesli of havermout.
- Halvarine of margarine uit een kuipje.
- Als beleg 30+ kaas, 100% pindakaas, gekookt ei, light zuivelspread, groente of fruit.
- Magere of halfvolle melk, yoghurt of karnemelk of soja-drink met calcium en vitamine B12 en niet te veel suiker.
- Stukjes fruit in de yoghurt.

TIP

Als je kind volkorenproducten eet, krijgt het veel vezels binnen. Vezels zorgen ervoor dat de darmen goed hun werk doen en je kind minder snel weer trek krijgt. Vezels zitten bijvoorbeeld in fruit en groenten, peulvruchten (zoals linzen en kikkererwten), zilvervliesrijst, maar ook volkorenproducten zoals volkorenbrood of -pasta, volkorencouscous.

De pauze- hap, lekker en vol energie

*In de pauze op school mag je kind
wat kleins eten en drinken. Dat is
nodig om alle energie weer aan te
vullen. Maar wat geef je mee?*





BESPAARTIPS

Koop

diepvriesgroenten en -fruit

Dit is vaak veel goedkoper dan verse voorgesneden groenten en fruit. En beter te bewaren! Fruit over? Bewaar het in de vriezer.

Overrijpe bananen? Maak er heerlijke volkoren bananenpannenkoekjes mee.

Koop op de markt

Groenten en fruit is op de markt vaak goedkoper dan in de winkel. Zeker aan het einde van de dag.

WEINIG TIJD?

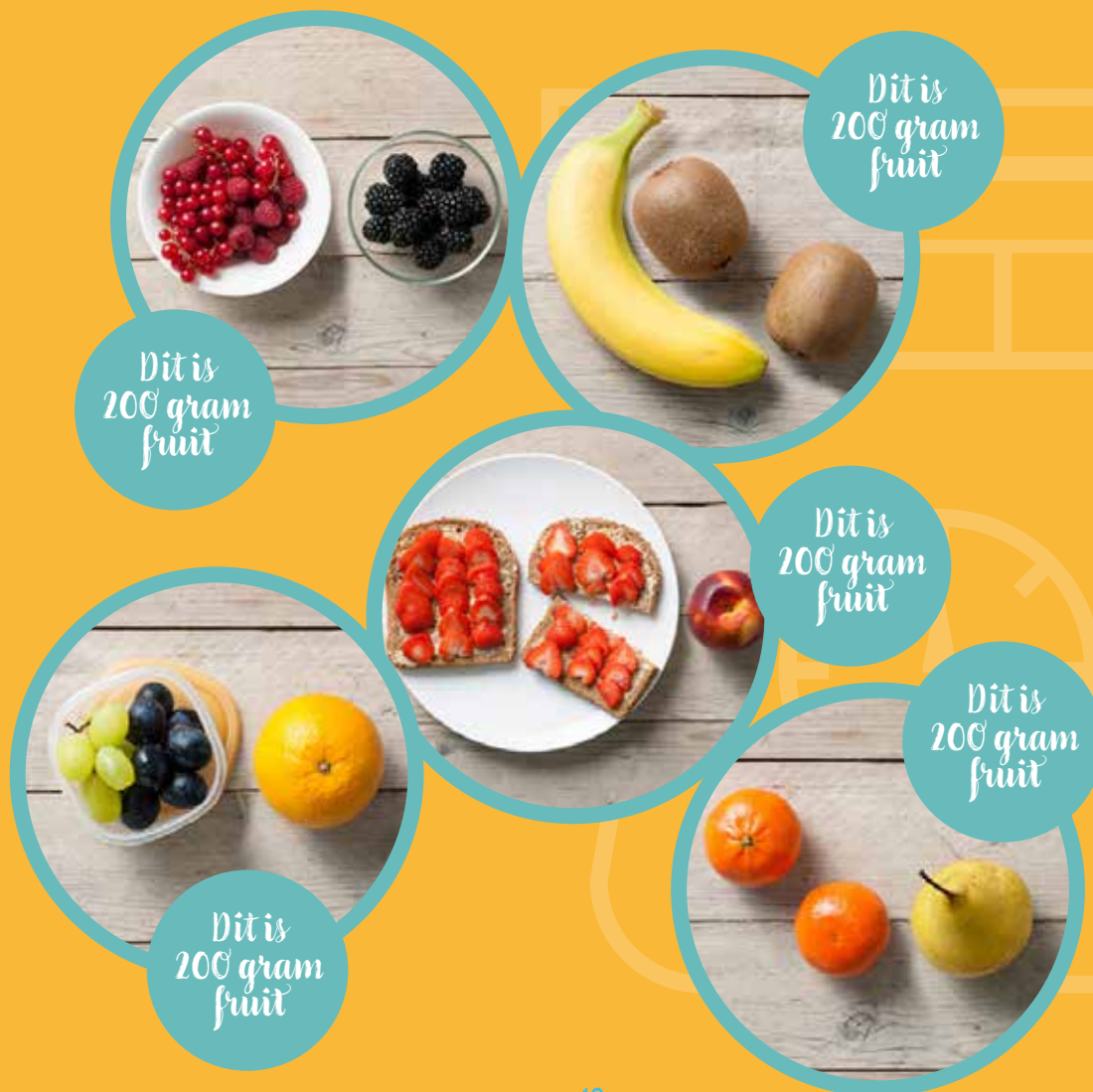
1. Fruit is het makkelijkst. Een appel, peer of banaan kan zo mee de tas in.
2. Een bruin bolletje of volkoren mini-mueslibol met halvarine/ margarine en een plakje 30+ kaas en plakjes komkommer.
3. Een schijf watermeloen in een bakje.
4. Bakje snoeptomaatjes, eventueel doorgesneden.
5. Stukje of schijfjes komkommer in een bakje.

En natuurlijk een flesje of bidon met water of zelfgemaakte ijsthee zonder suiker. Voeg bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel toe voor een lekker smaakje. Kijk op pagina 27 voor meer leuke ideeën.

MEER TIJD?

1. Groentefrietjes in een bakje. Maak reepjes van verschillende kleuren groenten. Snijd ze allemaal even lang. Denk aan komkommer, paprika, wortel of bleekselderij.
2. Bakje magere of halfvolle yoghurt met banaan of aardbei en een lepeltje.
3. Een lekkere frisse fruitsalade. Snijd verschillende soorten fruit klein en doe ze in een bekertje of bakje. Denk aan blauwe bessen, meloen, druiven, aardbei of perzik.
Tip: met diepvriesfruit ben je lekker snel klaar. Tegen de tijd dat je kind dit gaat eten is het al ontdooid. Geef er een vrolijk vorkje bij.
4. Maak een fruit- of groentespies. Rijg verschillende soorten fruit of groenten aan een prikker.

Vanaf 9 jaar is het advies om minimaal 200 gram fruit te eten. Voor kinderen tussen de 4 en 8 jaar is het advies om minimaal 100-150 gram te eten, waarbij de ondergrens voor de jongere kinderen geldt en de bovengrens voor de oudere kinderen. Op de foto's zie je hoeveel 200 gram is. Een kleine banaan is 100 gram en 2 kiwi's samen ook. Zo kom je aan 200 gram. Voor een jonger kind (4 tot en met 8 jaar) is dus een banaan en 1 kiwi voldoende op een dag. Dit staat gelijk aan 150 gram.



Budgettips

Het leven met kinderen is duur zat. We geven dus een paar tips om minder voedsel weg te hoeven gooien en te besparen. Wil je meer tips of heb je zelf tips om te delen? Op www.voedingscentrum.nl/budget staan nog veel meer tips en kun je jouw tips insturen.

BOODSCHAPPEN

1. Kijk wat je nog in huis hebt en koop verder alleen wat je nodig hebt en niet meer dan dat.
2. Koop hele groenten i.p.v. voorgesneden. Het blijft langer goed en is goedkoper.
3. Koop een heel brood en vries het in. Laat alleen de boterhammen ontdooien die je nodig hebt.
4. Groente in de aanbieding? Koop wat meer en vries het in of maak er soep of saus van. Ook makkelijk in de vriezer te bewaren.
5. Sommige groenten zijn goedkoper uit de diepvries en net zo goed.

IN DE KEUKEN

1. Een restje over in de avond? Gebruik het als lunch. Eet restjes wel binnen 2 dagen op.
2. Overrijpe bananen? Maak er bananenpannenkoeken van. Lekker als ontbijt en als lunch. Of haal de schil eraf en vries ze in plakjes in.
3. Groente over? De restjes kun je blancheren en invriezen voor een andere keer.
4. Maak van oud brood wentelteefjes, croutons of paneermeel. Ook lekker als bodem in een quiche of vries het in en pak er alleen uit wat je nodig hebt.
5. Een THT-datum (Tenminste Houdbaar Tot) op de verpakking? Kijk, ruik en proef of het ook na de datum nog goed is. De kwaliteit kan na die datum minder worden, maar je kunt het nog veilig eten als het er normaal uitziet en goed ruikt en smaakt.
6. Kijk waar je je groente en fruit het beste bewaart. Appels en peren blijven langer goed in de koelkast terwijl paprika, komkommer en tomaat beter buiten de koelkast bewaard worden.

Een trommel met een **lekkere** lunch

*Tussen de middag heeft je kind
weer nieuwe energie nodig. Het
is tijd voor een lekkere lunch. Wat
geef je mee?*





BESPAARTIPS

- Kijk wat er in de aanbieding is.
- Maak een boodschappenlijstje en koop alleen dat wat op het lijstje staat.
- Onderin de schappen liggen de goedkopere huismerken.

De lunch kun je samen met je kind de avond van tevoren klaar-maken. Dat kost in het begin misschien wat tijd, maar je kind leert het snel zelf te kunnen en dat bespaart je tijd. Bovendien neemt je kind dan een lunch mee die het lekker vindt.

Geef de lunch mee in een goede stevige lunchtrommel, het liefst met aparte vakjes voor groente, fruit of ongezouten noten. Gebruik liever geen zakjes. In een tas worden die al snel platgedrukt, met een geplette banaan en platte boterhammen tot gevolg. En die zakjes zijn niet goed voor het milieu. Natuurlijk gaat er ook een stevige bidon mee gevuld met water of halfvolle melk. Zorg voor een naamsticker op de box en op de bidon.

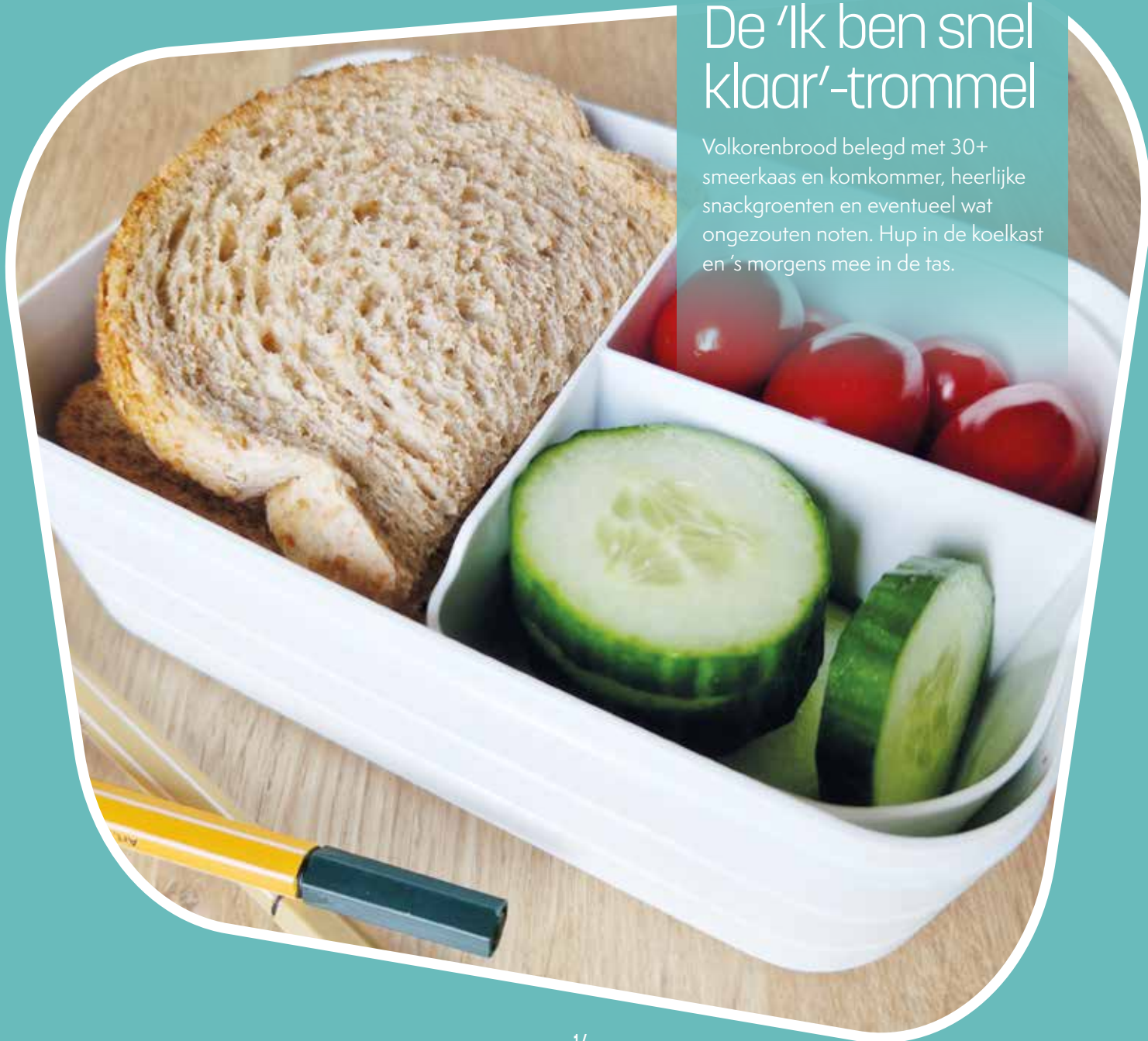
Er zijn veel vrolijk gekleurde trommels en bidons te koop. Dat maakt de lunch leuk!

TIPS VOOR EEN LEUKE EN VEILIGE LUNCH:

- Snoep hoort niet bij een lunch. Wil je je kind toch verrassen? Denk dan eens aan een lief of grappig briefje in de trommel.
- Snij snackgroenten zoals kleine tomaatjes in stukjes, dat eet makkelijker en verkleint het gevaar op verslikken. Laat kinderen ook altijd zitten als ze eten.

De 'Ik ben snel klaar'-trommel

Volkorenbrood belegd met 30+ smeerkaas en komkommer, heerlijke snackgroenten en eventueel wat ongezoeten noten. Hup in de koelkast en 's morgens mee in de tas.





De 'Ik heb zeeën van tijd'-trommel

Heb je meer tijd, leef je dan eens creatief uit. Maak met een uitsteker leuke vormpjes van het brood of maak van een volkorenwrap een leuke spies.

De 'Ik heb nog wat restjes'- trommel

Een salade van een restje volkorenpasta
of zilvervliesrijst met heerlijke groenten
en eventueel stukjes gebakken kip of
gehakte noten.





Een trommel vol liefde

Wil je je kind af en toe iets liefs meegeven
in de trommel?

Schrijf dan eens lieve briefjes!

Succes met je toets

Een superlunch voor mijn superheld

Een knuffel voor jou

Heel veel plezier vandaag

Hé topper, je kan het!

Met deze tips lukt
het iedereen om een
gezonde lunch mee te
geven naar school



ALLES IN DE VRIEZER

Brood met beleg kun je prima in de vriezer bewaren. Maak in het weekend de lunches voor de komende week klaar en stop ze in de vriezer. Denk aan sneetjes zelfgemaakt bananenbrood van volkorenmeel en zonder suiker. Of volkorenboterhammen met beleg en opgerolde volkorenwraps of volkorenpannenkoeken. Vul de lunchbox en zet deze in de vriezer. Voordat je kind op school gaat lunchen is alles al ontdooid.



Lunch maken tijdens het koken

Gebruik je 's avonds tijdens het koken groenten die je ook mee kunt geven als lunch? Denk aan paprika, komkommer, wortel of tomaat. Snij er direct wat meer, zodat het de volgende dag in de lunchbox mee naar school kan. Iedere soort groente heeft zijn eigen goede voedingsstoffen. Geef bijvoorbeeld iedere dag een andere kleur groente mee.

VOLKORENPASTA OVER

Heb je een restje volkorenpasta met groenten over van de avond ervoor? Dat kan als koude lunch mee naar school.

ZELLUF'DOEN

Kinderen kunnen meer dan je denkt. Laat ze tijdens het ontbijt direct een aantal boterhammen smeren voor de lunch. Nog wat fruit of groenten en water of halfvolle melk erbij en klaar.

TIP VOOR WARME ZOMERS:

Geef in de zomer geen vleeswaren of zuivelproducten mee die snel kunnen bederven. Geef bij hoge temperaturen de lunchbox mee in een klein koeltasje en gebruik een koelelement.

SNOEP- OF SNACKGROENTEN

Snoepgroente is ideaal om mee te geven in de lunchbox. Stukjes komkommer, stukjes paprika en snoeptomaatjes kunnen zo mee. Ook worteltjes en stukjes bleekselderij zijn supermakkelijk. Stop eventueel een klein afsluitbaar bakje met zelfgemaakte yoghurt in de lunchbox en dippen maar!

Stap voor stap naar gezond brood- beleg

Een kleine verandering houdt je makkelijker vol. Probeer eens een stapje uit het schema hiernaast.

TIP

Zelf een lekkere groentespread maken? Dat kan met deze heerlijke recepten. Ga naar www.voedingscentrum.nl en zoek op 'groentespread' of 'zuivelspread'.

TIP

Voeg groente of fruit toe aan het beleg. Zo krijgt je kind goede voedingsstoffen binnen. Als je ook tijdens het ontbijt of de lunch of tussendoor groente en fruit eet, haalt je kind makkelijker de aanbevolen hoeveelheden. Denk ook aan rauwkost of snackgroenten.



BESPAARTIP

Met een heel brood vul je meer trommels dan met een paar croissants in de aanbieding.

Inspiratie voor gezonde broodtrommels

Een gezonde lunch helpt kinderen alle voedingsstoffen binnen te krijgen die nodig zijn om goed te groeien en zich te ontwikkelen. Hier zie je een aantal voorbeelden van gezonde broodtrommels die ter inspiratie kunnen dienen. Natuurlijk zijn er nog veel meer combinaties te bedenken: variatie is niet alleen gezond, maar ook lekker!

- 
- 100% pindakaas met banaan
 - Zelfgemaakte hummus met paprika
 - Fles water

- 
- Zachte geitenkaas met ongezouten walnoten en sla
 - Gekookt ei met avocado
 - Ongezouten studentenhaver, dadel, en gedroogde abrikoos
 - Hardgekookt ei
 - Halfvolle melk

- 
- 30+ smeerkaas met komkommer
 - Snoeptomaatjes (gehalveerd) en druiven (gehalveerd)
 - Halfvolle melk

- 
- Light zuivelspread met kruiden, reepjes paprika en komkommer
 - 30+ kaas
 - Worteltjes
 - Fles water

Water, de beste **dorst-** lessen!

Kinderen tussen de 4 en 13 jaar hebben dagelijks 1 tot 1,5 liter vocht nodig. Dat zijn 7 tot 10 bekertjes van 150 ml. Wat geef jij als drinken mee?

Een groot deel van ons lichaam bestaat uit water, we kunnen niet zonder. Als je te lang niets drinkt, kun je uitdrogen. Je kind kan suf worden en dan kan het kind niet goed opletten in de klas. Water zorgt ervoor dat ons lichaam werkt. Water is gezond en goedkoop. Het Nederlandse kraanwater is schoon, en beter voor het milieu dan water uit een fles.





In veel dranken zit suiker. Een kind dat vaak frisdrank, gezoete yoghurtdrank, (dik)sap, aanmaaklimonade of chocolademelk drinkt heeft meer kans op overgewicht. Ook zijn die drankjes niet goed voor de tanden.

Kijk op www.voedingscentrum.nl/drinkenkind en kijk hoeveel suiker er in pakjes drinken zit.

Hoeveel suiker zit er in pakjes drinken?

Fris- en vruchtendranken



Zuiveldranken



In melk zit van nature melksuiker (lactose)

op basis van etiket informatie juni 2021



Meer informatie en meer voorbeelden op voedingscentrum.nl/pakjesdrinken

Voedingscentrum eerlijk over eten



Zo maak je water drinken extra leuk

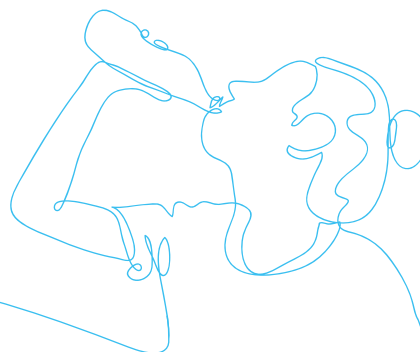
Voeg een **schijfje vers fruit en/of kruiden** toe aan het water. Citroen, sinaasappel, gember, aardbei, maar ook komkommer en munt zijn erg lekker. Probeer verschillende smaken.

Vries **ijsblokjes in met een stukje fruit** en voeg die toe aan het water. Leuk om te zien hoe het fruit langzaam ontdooit.

Zet **thee met een smaakje** en laat het afkoelen. Ijsthee is heerlijk als het warm weer is met een schijfje sinaasappel of citroen.

Leuk voor een warme zomerdag of een feestje: Vul een glazen **watertap met kraantje** met koud water en munt of citroen. Tappen maar!

Geef water in een **grappige beker of leuke bidon**. Duurzaam, leuk en gezellig. Versier samen een waterflesje met plakplastic. Knip figuurtjes uit en plak ze op het flesje.



Gezonde traktaties om van te snoepen!

Op veel scholen is het al heel gewoon, gezond trakteren. Trakteren is natuurlijk erg leuk, maar met 25 kinderen in de klas zijn dat ook 25 traktaties per jaar voor je kind en voor de juf of meester. Wat geef jij als traktatie mee?





Naast al die andere traktaties thuis en buitenshuis is dat heel veel. Daarom kiezen veel scholen voor gezond. Een zakje chips is natuurlijk makkelijk, maar ook gezond kan makkelijk zijn en nog leuk ook.

We geven een paar voorbeelden en op www.voedingscentrum.nl/trakteren staan nog heel veel meer voorbeelden.



In plaats van iets te eten kan je kind ook een klein cadeautje trakteren. Bijvoorbeeld een leuke gum, een leuk potlood, leuke Post-it-blokjes of schrijfblokjes of gekleurd tape.

Bellenblaas of stoepkrijt vinden zeker de jongere kinderen ook erg leuk.

Snelle traktaties:

- klein zakje gedroogd fruit
- bakje snoepgroente
- een doosje rozijntjes
- puntje watermeloen op een stokje



Wie **jarig** is viert feest

Er zijn ook scholen waar helemaal niet meer wordt getrakteerd. Zij kiezen ervoor om in de klas met elkaar feest te vieren met de jarige in het middelpunt. Op sommige scholen krijgt de jarige een cadeautje. Op andere scholen een mooie verjaardagskaart of de jarige mag een speciale feestwens doen, zoals een kwartier langer buitenspelen of een optreden doen voor de klas.



De voordelen van niet trakteren zijn:

- De financiële verschillen tussen gezinnen doen er niet meer toe, alle kinderen zijn gelijk.
- Kinderen hoeven geen traktatie te weigeren uit geloofsovertuiging of vanwege een allergie.
- Als ouder heb je geen stress over de kosten van een traktatie of over het maken ervan.
- Geen discussies met school over de grootte, inhoud of gezondheid van de traktatie.

Vind je dit een goed idee voor de school van jouw kinderen?
Praat er eens over op school. De informatie staat op www.wiejarigsviertfeest.nl



Word topkok van je eigen **lunch-** trommel

Kinderen kunnen heel veel zelf. Met een beetje hulp en deze tips wordt jouw kind een keukenprins(es).



GA IN DE BIEB OP ZOEK NAAR MEER KOOKBOEKEN MET LEKKERE RECEPTEN EN GA AAN DE GANG

In de bibliotheek kun je heel veel boeken vinden over eten en moestuintjes. Boeken met recepten speciaal voor kinderen, (voor)leesverhalen, doe-boeken en informatieve boeken. Op naar de bibliotheek dus, voor een heleboel inspiratie.

Leen bijvoorbeeld het boek over de GrrroentoSAURUS. Al zijn vriendjes eten vlees, maar Grrroentosaurus eet alleen maar groenten. Hij gaat op zoek naar vriendjes die ook groenten eten, net als hij. Voor kinderen vanaf 4 jaar.

Wil je een moestuintje maken, lees dan 'Julie van het moestuintje'. Voor kinderen van 4 – 12 jaar. Julie leert je heel veel over planten en kruiden en geeft lekkere recepten. Maar er zijn nog veel meer kinderboeken over het maken van een moestuintje.



Een kinderboek met lekkere recepten is die van Joris Bijdendijk, de chef-kok van RIJKS, het restaurant van het Rijksmuseum. De recepten maak je vanaf 8 jaar met groenten uit je eigen school- of moestuin. Zo wordt iedereen een sterrenkok





NAAR DE BOER

Groente groeit op het land of in de kassen. Bij veel boeren kun je langsgaan om te kijken of om groente te kopen die direct van het land komt. Ook leuk is het om te gaan kijken bij een boer met koeien of geiten. Soms kun je zien hoe daar kaas gemaakt wordt of karnemelk. Of mag je geiten of kalfjes knuffelen. Er zijn ook verschillende boerderijwinkels. Er zijn veel websites waar je kunt zoeken naar een boerderij in de buurt. Kijk ook op www.komindekas.nl voor de data waarop je een bezoek kunt brengen aan verschillende kassen waar tomaten, paprika's of bloemen worden geteeld. Super interessant.



KWEEK JE EIGEN GROENTEN!

Heb je al een moestuin samen met je kind gemaakt? Dat kan gewoon in potten of zakken op het balkon of potten voor het keukenraam. Heb je een tuin? Maak dan een klein stukje vrij waar je kind kan tuinieren.

Oudere kinderen kunnen het zelf, jongere kinderen met wat hulp.

Er zijn kruidenplanten en groenten te koop, maar je kunt ze ook zelf zaaien. Zo ziet je kind hoe dat kleine zaadje uitgroeit tot een eetbare plant. Denk aan kruiden als peterselie, bieslook, basilicum of munt. Of zaai worteltjes, sla, komkommer of courgette. En na het oogsten maak je er samen een lekkere maaltijd van.

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

TROMMEL ZONDER ROMMEL



Lees er alles over op de website
www.trommelzonderrommel.nl

Een initiatief van:

eerlijk over eten
Voedingscentrum

GGD
zhz

GGD
West-Brabant

JO
GG Zuid-Holland Zuid

JO
GG gezonde jeugd
gezonde toekomst
Breda

jong jgz
groeit met je mee.