

# Back to school: wat geef jij je kind mee als gezonde snack?

11 AUGUSTUS 2015, AMSTERDAM

## SAMENVATTING

*Hoe eerder je je kind stimuleert om gezond te eten, hoe beter. Zo ontwikkelen ze zelf een gezonde voorkeur en daar hebben ze hun hele leven profijt van. Bovendien kan het ook heel lekker zijn. Kinderen zijn vaak dol op de zoete smaak en de vrolijke kleuren van paprika's. Een gezonde snack die je makkelijk meegeeft naar school.*

**V**ooral jonge kinderen eten dagelijks onvoldoende groente en fruit. Recent onderzoek van het CBS en het RIVM wijst uit dat slechts 30% van de kinderen op de Nederlandse basisscholen voldoende groente en fruit binnenkrijgt. In de leeftijdsgroep van 12 tot 16 jaar is dit percentage amper 14%. Het stimuleren van het eten van meer groente en fruit begint bij de ouders. Door kleine veranderingen in het dagelijkse eetpatroon van je kind, kun je zorgen dat jouw kind genoeg gezonde voeding binnenkrijgt.

Paprika is een toegankelijke groente die zich bij uitstek leent voor kinderen. Ze hebben vrolijke, opvallende kleuren en smaken heerlijk zoet. Bovendien bevatten paprika's meer dan twee keer zoveel vitamine C als sinaasappels. Ook zitten ze vol vitamine A wat goed is voor het afweersysteem en vol vezels die de darmflora stimuleren. Tevens zitten er in paprika's weinig calorieën, zodat kinderen eindeloos kunnen snoepen van deze zoete groente.

## Back to school tips

Hoe geef je je kind een lekkere en gezonde snack mee naar school? Als tussendoortje, in de broodtrommel of als feestelijke traktatie natuurlijk!

- **Als tussendoortje:** De kleine oranje snackpaprika's kun je gemakkelijk meegeven als gezonde snack. Thuis even afspoelen en je kind heeft een heerlijk zoet tussendoortje.
- **In de broodtrommel:** Gewoon eens wat anders. Snij de stevige blokpaprika's in dunne reepjes om als beleg op een frisse boterham met (room)kaas te doen.
- **Feestelijke traktatie:** Maak paprikaspiesjes met stukjes verschillende kleuren paprika. Gepresenteerd in een halve meloen maakt deze traktatie elke verjaardag een kleurrijk feest. En het is ook nog eens heel erg leuk om samen te maken.

## Over "Tijd voor Paprika"

Het GroentenFruit Bureau wil middels haar nieuwe Europese campagne ter promotie van de

paprika moeders met jonge kinderen helpen om op ieder gewenst moment op een gemakkelijke manier een smaakvol en gezond gerecht te maken. Het is immers altijd tijd voor paprika! Op [www.tijdvoorpaprika.nl](http://www.tijdvoorpaprika.nl) en de bijbehorende Facebookpagina worden vanaf half juni tot en met oktober nieuwe recepten onthuld van Claire van den Heuvel, mede-auteur van receptenboeken voor kinderen en tevens ambassadrice van de campagne.

De campagne wordt gelanceerd in Duitsland, het Verenigd Koninkrijk en Nederland. De campagne wordt gefinancierd met steun van de Europese Unie.



#### RELEVANTE LINKS



Tijd voor Paprika

<http://www.tijdvoorpaprika.nl/>

#### WOORDVOERDER



Wencke Fassbender

Dutch PR Group

+31(0)20 32 09 954 [wencke.fassbender@dutchprgroup.com](mailto:wencke.fassbender@dutchprgroup.com)

---

#### OVER TIJD VOOR PAPRIKA

Colourfultaste is een initiatief van het GroentenFruit Bureau. Een belangrijk onderdeel van Colourfultaste vormt de campagne 'Tijd voor Paprika'. De campagne is actief in Nederland, Duitsland en het Verenigd Koninkrijk. Doel van de campagne is een significante stijging van de consumptie van paprika in die landen.

---



Tijd voor Paprikapressroom