

Tips voor gezonde voeding op school: tussendoortjes, lunch en traktaties.

Tussendoortjes:

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. Het tussendoortje bestaat uit een portie groenten, een portie fruit of een boterham. Andere tussendoortjes zijn niet toegestaan. Kinderen brengen geen drinken van thuis mee voor het tussendoormoment. Water drinken mag (bijna) de hele dag door.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim, mandarijn, enz.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes, enz.
- Volkoren of bruine boterham.

Lunch:

Voor het lunchmoment brengen de kinderen hun eigen, gezond lunchpakket mee. Het lunchpakket bevat geen snoep of koek. Voor het lunchmoment brengen kinderen hun eigen drinken mee. Koolzuurhoudende drank is niet toegestaan.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, dun belegd met zoet of hartig beleg.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei.
- Water, (halfvolle) melk, karnemelk.

Traktaties:

Als er iets gevierd wordt (verjaardag, geboorte, schoolfestiviteit), verwachten wij dat de traktatie eetbaar en gezond is. We vragen ouders om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. De traktatie wordt voor het buitenspelen uitgedeeld en opgegeten. Als school attenderen we ouders op diverse websites waarop gezonde traktatie ideeën te vinden zijn. Een traktatie met snoep en/of chips wordt niet uitgedeeld.

Geschikte traktatie ideeën kunt u vinden op:

- www.gezondtrakteren.nl
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/traktaties-en-kinderfeest.aspx>
- <https://www.euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit/Schoolfruitbeleid/Gezond-en-lekker-trakteren/Traktaties.htm>