



jules verne

Als school stimuleren wij kinderen om gezond te eten en te drinken. Onze school heeft het vignet "Gezonde school" op de gevel staan en hier zijn we trots op! Fitte kinderen zijn actiever bij de les betrokken en behalen daardoor ook betere resultaten. Daarnaast doen we mee met het project: "kinderen op gezond gewicht" en stimuleren kinderen om meer water te drinken.

Deze folder is bedoeld om u ideeën te geven.

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch gezonde dranken, bij voorkeur:

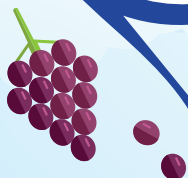
- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt.
- Yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.

Liever geen: pakjes en flesjes frisdranken en vruchtensappen, omdat ze erg veel suiker bevatten.

Om 10:15 uur nemen wij als pauzehap:

Gezond eten, zoals:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Ongebrande noten bijv. walnoten.





Trakteren

De kinderen mogen als zij jarig zijn, tijdens de pauze trakteren. Zo wordt het samengevoegd met een eetmoment.

Kijk voor leuke ideeën:

- op www.lekkerfitopschool.nl, www.gezonde-traktatie.nl en www.voedingscentrum.nl/traktaties.
- bij de kleuteringang. Hier ligt een boek met leuke en gezonde ideeën.

Leerkrachten krijgen ook graag een gezonde traktatie.

Voor de lunch:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Geschikt beleg bevat niet te veel verzadigd vet en zout. Bijvoorbeeld: Hartig mager beleg, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, licht zuivelspread, notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei.
- Cracker, rijstwafel en soepstengel kan ook wel eens als extraatje.
- Magere yoghurt.

Snoep, muesli-repen en koek laten we thuis.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

