

Themaspecial

Eten en drinken & traktaties

Beste ouders, verzorgers,

Voor u vindt u een **themaspecial over eten en drinken en traktaties** op school. De school heeft een voorbeeldfunctie binnen onze maatschappij. Daarom vinden wij het belangrijk om de kinderen gezond eet en drink gedrag aan te leren. Gezond eten en drinken draagt bij aan een gezond lijf en een gezond hoofd, waardoor je beter kunt leren.

Het team van MK Oostzanerwerf

Het pauze hapje

In de ochtend eten kinderen een pauzehapje. Suggesties:

- een stukje groente
- een stukje fruit of
- gezonde nootjes



De lunch

Rond de middag eten de kinderen een lunch. Dit zijn meer vullende dingen zoals bijvoorbeeld:

- boterhammen
- een wrap
- een maaltijdsalade (met lepel)
evt aangevuld met:
- een rijstwafel of cracker
- klein bakje yoghurt (met lepeltje)



Het drinken

Ideeën voor drinken:

Bij het pauze hapje drinken de kinderen **water** uit hun waterfles of bidon.

's Middags bij de lunch drinken kinderen **water, melk of een pakje.**



Het schoolfruit

Alle dagen is er schoolfruit of schoolgroente aanwezig. U hoeft dus geen eigen fruit mee te geven.



De verzorgde schoollunch

Op dinsdag krijgen alle kinderen een warme lunch aangeboden van **Tommy Tomato**. Dit is een gezonde vegetarische warme maaltijd. Als kinderen liever hun eigen lunch eten, mag dat natuurlijk ook.



Weinig geld?

Sommige ouders hebben het financieel moeilijk. Om u te helpen, regelen we broodjes via Corrie. Corrie is een vrijwilligster die dagelijks broodjes smeert voor onze kinderen die dat nodig hebben. U kunt uw kind(eren) opgeven bij Denise voor deze lunch.

De verbodenlijst

U heeft al veel gezonde opties voor de eet- en drinkmomenten op school gezien.

Toch willen we ook duidelijk zijn in wat we **niet** willen:

- croissants, chocolade broodjes, wafels, donuts
- kaasbroodje, frikadelbroodje, saucijzenbroodjes
- snoep, koek (ook geen liga)
- fastfood
- frisdrank, milkshake, etc.



Eten en drinken van deze lijst of soortgelijk eten en drinken wordt niet opgegeten of opgedronken in de klas, ook niet voor één keer. Het wordt mee terug naar huis gegeven.

Meer gezonde tips: www.voedingscentrum.nl

Verjaardagen & traktaties



Een keer per jaar is het feest als uw kind jarig is.

De meeste kinderen willen dan graag trakteren. Om het leuk en verantwoord te houden, hebben we de afspraak dat een kind **1 ding** mag trakteren. Dat kan iets lekkers zijn of een klein cadeautje van max. 0,50. **Niet allebei!**

Heeft u inspiratie nodig? Bij de administratie staat een map met ideeën. Twijfelt u? Neem vooraf contact op met de leerkracht om te overleggen.

We vinden het fijn als de traktatie zo gezond mogelijk is, maar we snappen ook dat er bij een feestje een uitzondering gemaakt wordt. Daarom mag een snoepje of een zakje chips ook. Houd het echt bij één ding!

Uitdeelzakjes met meerdere dingen erin geven we mee terug naar huis! In een klas vieren we al gauw 25 keer een verjaardag. Dat zijn 25 snoepmomenten naast alle feestdagen die we met elkaar vieren.

Juffen en meesters hoeven niet getrakteerd te worden.



Op bovenstaande manier kunnen we verantwoord heel veel gezellige feestjes en verjaardagen vieren.

