

Wij zijn een gezonde school...

Dit betekent dat de kinderen tijdens de pauzes gezond eten en drinken.

Fruitpauze

Wat kun je meegeven als (fruit)hapje voor in de kleine pauze?

- vers fruit en/of groente,
- noten
- gedroogd fruit,
- yoghurt zonder suiker

Drinken voor in de kleine pauze mag meegegeven worden in een afgesloten beker:

- water
- thee (geen suiker)
- melk
- karnemelk
- rijstmelk/sojamelk (geen toevoegingen)

Koekjes, snoep, snacks en chips eten we niet op school.

Lunchpauze

Een goed gevulde en gezonde lunchtrommel zorgt voor goede prestaties bij de middaglessen.

Tips voor een gezonde **lunch**:

- brood (bruin/ volkoren)
- rauwkost en/of fruit
- crackers, rijstwafels, wraps enz. met beleg/naturel

Drinken voor de lunchpauze mag meegegeven worden in een afgesloten beker:

- water
- thee (geen suiker)
- melk
- karnemelk
- rijstmelk/sojamelk (geen toevoegingen)

Wij warmen **geen** maaltijden/drinken/soep op en wij bewaren **geen** eten in de koelkast.

Woensdag

Een lange schooldochtend vraagt om een stevige pauzehap. Daarom op de woensdag én een fruitje/rauwkost én nog een boterham/cracker/rijstwafel met beleg in de kleine pauze.

Meegenomen pauzehappen/drankjes die niet passen bij de 'gezonde school', geven we weer mee terug met een briefje in de tas voor de ouders. We geven de eerste keer een cracker in plaats van de pauzehap die mee terug gaat. Bij herhaling wordt u uitgenodigd voor een gesprek.

Verjaardag

Wij vieren de verjaardagen in de groep. De leerlingen trakteren niet.