



Wij zijn een gezonde school

Wij stimuleren de kinderen om tijdens de pauzes gezond te eten en drinken. Hieronder vindt u een aantal *suggesties* voor gezond eten en drinken tijdens de pauzes.

Doet u mee?

Fruitpauze

vers fruit en/of groente, gedroogd fruit, noten

drinken voor in de kleine pauze: water, thee, (karne-/soja)melk

Lunchpauze

brood (liefst bruin/volkoren), rauwkost, fruit, crackers

drinken voor in de lunchpauze: zie fruitpauze

Woensdag

Een lange schoolochtend vraagt om een stevige pauzehap. Daarom naast fruit graag wat extra's zoals een boterham/cracker/rijstwafel met beleg voor in de kleine pauze.

Verjaardag

Trakteren mag, maar is natuurlijk niet verplicht. Trakteren is erg leuk maar liefst wel gezond!

Bij traktaties denken wij aan:

- Kleine porties van producten die niet veel calorieën bevatten: popcorn, waterijsjes
- Traktaties van de traktatiewaaier [Traktatiewaaier](#) (deze bevatten niet meer dan 75 kcal)
- Een traktatie bestaat uit 1 onderdeel

Als uw kind niet trakteert op iets lekkers, dan mag hij/zij trakteren op een leuke klassenactiviteit (bijvoorbeeld een potje Just Dance of een klassikaal spelletje). Zo zorgen wij ervoor dat ieder kind zijn/haar verjaardag kan vieren.