

## ***De gezonde broodtrommel.***

Natuurlijk wilt u als ouder dat uw kind uitgroeit tot een gezonde volwassene.

Daarbij is voeding belangrijk.

Hieronder een aantal tips voor een gezonde lunch bij het overblijven.

Een schooldag kost veel energie, er moet geleerd, gesport en gespeeld worden.

Bij het overblijven krijgen kinderen de gelegenheid te eten, te spelen en even bij te komen van de ochtend. Zo kunnen zij weer geconcentreerder beginnen aan de middaglessen. Een met zorg samengestelde broodtrommel helpt daarbij.

De lunch is voor kinderen een belangrijk moment op de dag om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen en om weer nieuwe energie te krijgen.

### ***Geef net zoveel eten en drinken mee als het kind thuis eet.***

- Als drinken zijn halfvolle melk, sinaasappelsap of magere yoghurt drank heel geschikt.
- Geef ook fruit mee, zoals een appel, mandarijn of banaan.
- Denk ook eens aan wat rauwkost, zoals radijsjes of worteltjes.
- Breng de nodige variatie aan met beleg en drinken.
- In een stevige, goed sluitende broodtrommel blijft het brood langer lekker. Een blaadje sla of wat komkommer tussen de boterhammen helpt ook tegen uitdrogen.
- Houd er rekening mee dat het vaak warm is op school. Geef daarom liever geen bederfelijke vleeswaren mee, zoals fricandeau en filet américain.



### ***Samengevat; zowel in de kleine als grote pauze mogen de kinderen groente, fruit, brood en wat te drinken nuttigen.***

#### ***Wat mag niet?***

- Snoep, koek, chips, chocolade en dergelijke.
- Koolzuurhoudende frisdranken en dergelijke.

De school heeft een voorbeeldfunctie als het gaat om een gezonde opvoeding en leefstijl. Daar past een gezonde lunch dus prima in!

Om een grote afvalberg te voorkomen zijn pakjes drinken niet toegestaan.

Schaf eenmalig een goed sluitende drinkbeker aan, in combinatie met een goede broodtrommel, en je bent voor jaren klaar. Ook dit draagt bij aan verantwoord leren omgaan met je omgeving en dus ook met het milieu.

***Als kinderen etenswaren meebrengen die niet voldoen aan bovenstaande criteria, dan mogen zij deze niet nuttigen. De leerkracht zal ze terug in de tas stoppen en weer mee naar huis geven.***