

Beste ouders/verzorgers,

Gezond eten is goed voor je! Het draagt bij aan betere schoolprestaties en een gezondere leefstijl. Daarom vinden wij gezond voeding erg belangrijk op school en zijn wij sinds enkele jaren een Gruitenschool. School is een belangrijke plek om kinderen bewust te maken van gezond en duurzaam voedsel. Hiervoor hebben we de leerlingen zelf nodig, maar ook hun ouders/verzorgers en de leraren. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt.

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. We beginnen al jaren de dag goed met groente en fruit. Lekker en heel gezond! Sommige kinderen eten tijdens de middagpauze op school. We vinden het belangrijk dat ook de lunch lekker en gezond is. We zien al veel gezonde lunchpakketjes in de boterhamtrommels, maar denken dat het op sommige vlakken nog net iets gezonder kan. Daarom hebben we in overleg met de MR en de overblijfskrachten nieuwe richtlijnen besproken.

Wat mogen de kinderen eten tijdens de lunch? Kort gezegd: een **broodmaaltijd**, iets te drinken (geen frisdrank), cup a soup en een gezond tussendoortje. Maar wat is dan precies een gezond tussendoortje? Het liefst zien we dat kinderen groente en/of fruit meenemen, maar wat wij nog meer zien als een gezonde keuze leest u in de onderstaande tabel. We hebben ons hierbij laten inspireren en adviseren door het Voedingscentrum. Ouders mogen een keuze maken uit de groene en oranje kolom. Deze aanpassingen voeren we direct na de Kerstvakantie in.

De overblijfskrachten hebben zelf ook al enkele gezonde aanpassingen gedaan. Er wordt alleen nog maar ranja geserveerd zonder toegevoegde suikers en kleurstoffen. Ook de thee wordt voortaan zonder suiker gedronken. Voor een lekkere zoete smaak hebben we vruchtenthee.

	Schijf van Vijf mag altijd	Goed op weg *	Dit willen we niet op school
Tussen-doortjes	<ul style="list-style-type: none">• Groente• Fruit• 30+ kids kaasje (max 1 stuk) <p>Uiteraard mogen de leerlingen meer dan 1 stuk groente en/of fruit meenemen.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Soepstengel• Rijstwafel naturel• Rijstwafel appel-kaneel• Rijstwafel kaas• Klein tarwekoekje• Ontbijtkoek (dun plakje)• Sultana (1 stuk)• Evergreen (1 stuk)• Breekcracker (1 stuk)• Mini eierkoek• Mini Bifi worst• Babybel <p>*allemaal maximaal 1 stuk</p>	<ul style="list-style-type: none">• Snoep• Chips• Grote koeken, zoals gevulde koek, stroopwafel en roze koek.• Chocoladerepen en candybars• Heel pakje Sultana• Heel pakje Evergreen, Sultana, etc• Milkbreak• Snelle Jelle• Noten• Heel pakje breekcrackers• Kaasdipper• Bifiworst groot

Wilt u ook inspiratie voor een gezonde broodmaaltijd? Dan verwijzen wij u naar de [inspiratielijst](#) van het Voedingscentrum.

Werkt u samen met ons mee aan een gezonde en fitte leefstijl van kinderen? Onze dank is groot!
Met vriendelijke groet, Team basisschool De Meulebeek