

Betreft: afspraken eten en drinken op school

El Kadisia is een Jump- in school. We willen gezond eten op school voor iedereen gemakkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Wij hebben als school rondom het eten en drinken een aantal afspraken aangepast.

De kinderen eten elke dag een gezonde 10 uurtje en een gezonde lunch.

10 UURTJE

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, mandarijn, aardbeien etc.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes etc.
- Crackers, maiswafels en rijstwafels
- Gedroogde fruit voorbeeld dadels, vijgen, abrikozen (**Let op: zonder suiker**)
- Magere yoghurt, Griekse yoghurt (**Geen smaak yoghurt**)
- Ongezouten nootjes (walnoten, amandelen, hazelnoten)
- Drinken , zoals water, melk/karnemelk en thee zonder suiker



LUNCH

- Bruinbrood of volkorenbrood met gezond beleg of dun gesmeerde chocopasta, jam of pindakaas.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes etc.
- Crackers, maiswafels en rijstwafels
- Gedroogde fruit voorbeeld dadels, vijgen, abrikozen (**Let op: zonder suiker**)
- Magere yoghurt, Griekse yoghurt (**Geen smaak yoghurt**)
- **O**ngezouten nootjes (walnoten, amandelen, hazelnoten)
- Drinken , zoals water, melk/karnemelk en thee

AANDACHTSPUNTEN:

- Het ontbijt is voor uw kind extra belangrijk . Zorg er voor dat uw kind ontbijt en dan naar school gaat. Zonder ontbijt kunnen kinderen minder goed leren en concentreren op school.
- Als u kind/kinderen iets mee heeft wat buiten de afspraken valt dan zullen wij dit weer terug in de tas mee naar huis sturen.

TRAKTATIES:

Heeft uw kind iets te vieren dan kan dat aan het einde van de week op een vrijdag. Traktatie dient gezond te zijn. Indien het niet voldoet aan de regels zullen wij dit helaas weer terug aan u kind meegeven.

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten zoals een rozijndoosje, popcorn, soepstengel etc
- Eventueel klein presentje

Samen met u willen wij deze afspraken m.b.t. het voedingsbeleid realiseren in het belang van de gezondheid van onze kinderen.

Namens het team van El Kadisia