

## Eten, drinken en trakteren op OBS Archipel

### Lekker, gezond en vol energie!

Alle kinderen eten of drinken dagelijks iets op school. Van pauzehapje voor iedereen tot lunch voor de overblijvers. Hoewel de meesten braaf hun trommeltje leegeten, zijn er ook veel kinderen die de boterhammen onaangeroerd mee terug naar huis nemen. Wij willen het beste voor onze leerlingen, daarom hierbij onze tips over het eten, drinken en trakteren op onze school.

#### **Tussendoortje:**

Rond tien uur hebben alle kinderen op onze school pauze. Alle kinderen mogen een gezond tussendoortje en drankje meenemen. Denk bijvoorbeeld aan fruit, boterham, krentenbol, rijstwafel, cracker of ontbijtkoek. Bij een gezond eetpatroon mag een snoepje of suikerhoudend drankje best, maar op school hebben we dit liever niet.

#### **Lunchen:**

Geef een gezonde lunch mee! Varieer met beleg, fruit en rauwkost. Snoep, chips of andere snacks zijn niet wenselijk. Leerlingen kijken ook naar hun vriendjes en vriendinnetjes. Als iedereen gezond eet zijn snoepjes en andere snacks echt niet nodig.

#### **Trakteren:**

Hoera! Het is feest je kind is jarig.

We hebben zelf een voorkeur voor een gezonde traktatie, maar een snoepje kan best. Houd het dan wel bescheiden. Eén snoepje is net zo leuk als een hele zak.

Tips:

- Informeer vooraf bij de leerkracht naar allergieën in de klas. Iedereen wil natuurlijk mee doen.
- Een taart is niet handig om uit te delen.
- Een traktatie is geen maaltijd, hou het bescheiden.
- Breng leerlingen (of hun ouders) niet in verlegenheid door te dure traktaties.
- Het is zeker niet verplicht, maar als de leerkrachten een traktatie krijgen dan graag iets gezonds.

#### **Tot slot:**

- Varieer
- Geef kleine eters niet te veel mee
- In een trommeltje blijft het brood beter dan in een zakje
- Een goed sluitende beker voorkomt lekken
- Gebruik beleg dat er na een paar uur nog goed uitziet (niet verkleurd).

Kijk voor tips op de website van het voedingcentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)