



## De gezonde broodtrommel

Op onze school werken we volgens een continuurooster, waarbij alle kinderen op school eten. De lunch is daarmee een onderdeel van het schoolprogramma. Als gevolg daarvan formuleert de school hier beleid over.

De (lunch)pauze is voor kinderen een belangrijk moment om nieuwe energie op te doen om daarna weer geconcentreerd te kunnen leren, spelen en sporten. Een met zorg samengestelde pauzehap en broodtrommel helpen daarbij.

Het is belangrijk dat kinderen voldoende eten. Sommige kinderen hebben meer tijd nodig om hun lunch te nuttigen dan ervoor staat. In deze uitzonderlijke gevallen wordt er gezocht naar een passende oplossing. Dit kan bijvoorbeeld door de broodtrommel mee naar buiten te nemen.

Bij de pauzehap/ lunch vinden we een drietal zaken belangrijk: **gezonde voeding**, **effectiviteit** (gezien de beschikbare pauzetijd) en streven naar **gelijkheid** tussen kinderen.

*In de pauzes mogen kinderen groenten, fruit en brood nuttigen. Alle soorten brood, wraps, naturel rijstwafels of naturel crackers kunt u meegeven. Gezonde versnaperingen zonder verpakkingen mogen kinderen opeten.*

*Snoep, koek, chips, snacks (worstenbrood, frikandelbrood en dergelijke) frisdrank en energie-dranken zijn niet toegestaan op school.*

*Om een grote afvalberg te voorkomen, zijn uitsluitend bekertjes toegestaan.*



## **Binnen deze kaders vanuit de school is het de eigen verantwoordelijkheid van ouders om zorg te dragen voor een gezonde broodtrommel.**

Indien er medische of andere persoonlijke omstandigheden zijn, waardoor u moet afwijken van het schoolbeleid, kunt u hierover uiteraard in overleg gaan met school.

### **Tips:**

- Zorg voor een juiste dosering; geef het kind de hoeveelheid mee die het thuis gewend is om te eten.
- Rauwkost, zoals radijsjes, komkommer of worteltjes zijn een gezonde afwisseling.
- Varieer met broodbeleg en drinken.
- Om te drinken zijn bijvoorbeeld water, melk, sinaasappelsap of yoghurt drank (evt. in een thermodrinkfles) geschikt.
- In een stevige, goed sluitende broodtrommel blijft het brood langer lekker. Een blaadje sla of wat komkommer tussen de boterhammen helpt tegen uitdrogen.
- Geef liever geen bederfelijke vleeswaren mee, zoals fricandeau en filet américain.

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

We vertrouwen op uw medewerking hierbij. Alvast hartelijk dank daarvoor!