

## De stappen naar Gezond eten en drinken op obs de Fuut.

Op obs de Fuut vinden we het belangrijk dat onze leerlingen gezond eten en drinken. Daarom maken we de volgende afspraken met elkaar.

### In de ochtendpauze eten we groente en/of fruit en drinken water.

Wij verzoeken ouders om elke dag hun kind(eren) een stuk fruit en/of groenten mee te geven. Onze leerlingen drinken water uit hun dopper. Koek, snoep en chips laten we thuis.



### Tijdens de lunchpauze eten we een gezonde lunch en drinken we water uit onze dopper.

Wij verzoeken ouders een gezonde lunch mee te geven. We lunchen met alle leerlingen op school.

**Een gezonde lunch bestaat uit: volkoren of bruin brood. Een volkoren alternatief (volkoren pasta, couscous e.d.) kan ook. Zorg voor gevarieerd beleg,** Zoals: kipfilet, appelstroop, (smeer)kaas, jam. Aanvullen kan met noten, groente en fruit.

Wit brood, croissants, pizza en koek zijn geen onderdeel van een gezonde lunch.



### Gezonde traktaties

Jarig zijn is natuurlijk een feest. Jarigen mogen dan trakteren in hun eigen groep. Wij stimuleren een gezonde kleine traktatie met groente en fruit. De leerkrachten willen graag dezelfde traktatie als de leerlingen.

Voor ideeën kijk in “de lekkere gezonde traktatie map” op school of op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).



**Uitzonderingen tijdens speciale gelegenheden:**

Bij speciale gelegenheden zoals schoolreisjes, thema's en feestdagen maken we op obs de Fuut een uitzondering t.a.v. eten en drinken. Het is belangrijk om ze "bijzonder" te laten blijven. Deze producten worden dan met mate genuttigd.