

Wat eten we vandaag?



De Markesteen besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. In ons onderwijs leren wij kinderen gezonde keuzes maken op het gebied van voeding en gezondheid aan de hand van de schijf van vijf. Wij doen mee aan onder andere de week van de pauzehap, de klassenlunch, het koningsontbijt en voeren gesprekken met kinderen over gezonde voeding. Kinderen die goed in hun vel zitten presteren beter. We vinden het dan ook van groot belang dat de kinderen voordat ze naar school komen, goed ontbijten. Het is de keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt uw kind deel uit van een klas waar de schoolafspraken gelden. Er zijn dus grenzen in wat kinderen mee mogen nemen. Waar het een schooldag betreft hebben we een aantal momenten te maken met keuzes voor gezonde voeding.

Ochtendpauze

De ochtendpauze op school is het moment om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te houden tot de middagpauze. Maar een pauzehap is niet bedoeld als hele maaltijd. Geef daarom iets mee wat niet te groot is

Lunchpauze

Een gezonde lunchtrommel bevat bijvoorbeeld: (volkoren/spelt)brood, ontbijtkoek, cracker, rauwkost en fruit. Geen koek of snoep. Drinken: laat de kinderen kiezen tussen halfvolle melk, karnemelk, thee, ongezoet vruchtensap of water.

Tips:

- Fruit of groente heeft onze sterke voorkeur als pauzehap.
- Leer kinderen water drinken; het is altijd bij de hand, voordelig en is niet slecht voor het gebit!

Trakteren

Een traktatie is een extraatje dat hoort bij verjaardagen en vieringen. Een traktatie hoeft niet groot te zijn. Als er meer dan één traktatie mee wordt gegeven, kunnen wij deze niet laten opeten. Een gezonde traktatie heeft onze sterke voorkeur. Hier bedoelen wij mee: fruit, groente (worteltjes, reepjes paprika), popcorn, zoute sticks, rozijnen, rijstwafel, eierkoek, een soepstengel, kaas, etc. Dit geldt ook voor de traktatie voor de leerkrachten. Het moment van trakteren is belangrijk voor het gebit. Door niet de hele dag te eten en te drinken (maximaal zeven eet/drinkmomenten per dag) treedt minder snel tandbederf op. De traktaties worden daarom vlak voor de pauze uitgedeeld. Het kan voorkomen dat kinderen hun meegenomen fruit daardoor een keer niet opeten.

Leuke en gezonde traktatietips!

www.gezondtrakteren.nl
www.voedingscentrum.nl