

# eerlijk over eten Voedingscentrum



## Ontbijt

De school gaat er vanuit dat wanneer het kind naar school komt, het thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt namelijk de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

Een goed ontbijt levert daarnaast energie voor de benodigde concentratie op school. Bovendien heeft een kind, als het ontbijt, in de loop van de ochtend minder trek in iets tussendoor.

Het belang van een gezond ontbijt brengen we regelmatig bij de ouders en kinderen onder de aandacht.

## Pauzehap

1. De kinderen eten tijdens de pauzes gezonde tussendoortjes. Gezonde tussendoortjes zijn : fruit, groente of brood.. Om de kinderen en hun ouders hierbij een handje te helpen, doet cbs De Arke in het schooljaar 2015-2016 weer mee aan het programma **EU-schoolfruit**, waarbij kinderen op 3 vaste dagen in de week fruit en/of groente op school aangeboden krijgen.
2. De kinderen eten tijdens de pauze **geen** koek, snoep of chips.
3. De kinderen drinken in de pauze ongeveer 200 ml (drinkpakje), waarbij frisdrank met prik en energiedrankjes niet zijn toegestaan.
4. Kinderen die geen drinken hebben meegenomen mogen water drinken. Kinderen hebben minstens 1½ liter vocht per dag nodig. Dat zijn ongeveer 8 beker

## Lunch

Tijdens de lunchpauze kunnen de kinderen eten, drinken, spelen en uitrusten.

Door voldoende te lunchen zijn kinderen 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. De inhoud van de broodtrommel bepaalt ook de prestaties tijdens de middaglessen.

Wat is een gezonde lunch:

1. Een gezonde lunchtrommel bevat: brood (bij voorkeur volkoren), krentenbol, rauwkost en/of fruit. Geen koek, snoep of chips; dit brengt de kinderen in de verleiding hun brood niet (helemaal) op te eten.
2. De kinderen drinken bij voorkeur halfvolle melk, water of yogi. Het drinken zit in een drinkbeker en niet in een pakje! Pakjes worden weer meegegeven naar huis.
3. Houdbaarheid etenswaren: als het warm is op school worden bederfelijke vleeswaren afgeraden (ook in de winter wanneer de verwarming aan staat). Een goed sluitende broodtrommel houdt het brood langer lekker en voorkomt uitdrogen.
4. Advies voor beleg: magere vleeswaren (zoals kipfilet, ham, rookvlees), 30+ kaas met sla, tomaat of komkommer, sandwichspread of groentespread. Zoet beleg: jam, honing, vruchtenhagel, appelstroop en gestampte muisjes zijn beter dan pindakaas, chocoladehagel of chocoladepasta.

