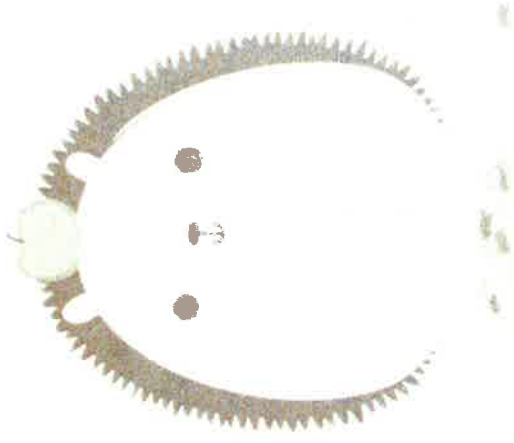


# GOESTING IN GEZONDHEID

September 2017  
GBS De 'weide' wereld



## Waar staan we voor?

Dat het eten van fruit, groenten en melk gezond is hoever wij jullie niet te vertellen.

Kelebeen weet het, maar "weten" is nog niet gelijk aan "eten".

Recent onderzoek toont aan dat er nog werk aan de winkel is. Kinderen eten ó a te weinig fruit, groenten en drinken te weinig melk en water.

Wij, als schoolteam, hebben een voorbeeldfunctie bij het aanleren van gezonde voedingsgewoonten bij kinderen.

Het kiezen voor gezonde tussendoortjes zorgt ervoor dat de concentratie beter op peil blijft en dit levert energie en onmisbare voedingsstoffen. Ook melk, yoghurt en water zijn prima tussendoortjes.

Door voldoende water te drinken zijn de leerlingen fitter en kunnen ze zich beter concentreren in de klas.

Water is immers de meest gezonde dorstlesser!

## Waar gaan we voor?

We zetten dit jaar in op gezonde tussendoortjes. We stimuleren het drinken van veel water. En moedigen het eten van fruit, groenten, noten, en gedroogde vruchten aan in de voormiddag en bewaren een koek voor de namiddag.

### VOEDINGS

GEZOND  
I.E. EN



## Duidelijke afspraken

### Voormiddag

- ⇒ Melk
- ⇒ Yoghurt (enkel lager)
- ⇒ Water
- ⇒ Soep (enkel 's middags)

### Namiddag

- ⇒ Voormiddag: een stuk fruit, groente of noten
- ⇒ Namiddag: een droge koek
  - ◆ Geen chocolade aan buitenkant
  - ◆ Bij voorkeur zonder chocolade
- ⇒ Water: zelf te voorzien, de flesjes mogen

steeds worden bijgevoerd tijdens de pauze

Wij gaan ervoor!  
Jullie toch ook?