

Protocol gezonde voeding – Joop Westerweelschool

Algemeen

- we mogen er vanuit gaan dat de kinderen thuis goed ontbijten
- om 10 uur eten we fruit alle dagen van de week. Indien een stuk fruit niet voldoende is mag er een bruine boterham meegegeven worden.
- We drinken alleen nog water in de klas. Alle kinderen hebben een eigen bidon of beker in de klas. De bidon/beker kan de hele dag gebruikt worden.

Traktaties

- Max. 1 stuk, en bij voorkeur een gezonde traktatie (bijv. fruit).

Activiteiten/Festiviteiten

- Bij activiteiten zoals voetbal en festiviteiten zoals Kerst, Pasen, Sinterklaas, schoolreis vragen we de organiserende werkgroepen zoveel mogelijk gebruik te maken van gezonde producten maar is een kleine uitzondering altijd mogelijk.

Allergieën

- Mochten er kinderen zijn met allergieën, dit dan graag aangeven bij groepsleerkracht, directie of coördinator Akros. Vervolgens worden er aparte afspraken gemaakt en vastgelegd.

Voorschool

- Volgt dit protocol

BSO

- Volgt dit protocol
- Koopt zelf alleen gezond in
- Dagelijks ook thee en incidenteel aangevuld met melk. In vakantieperiodes is soms een bescheiden uitzondering mogelijk

TSO

- Volgt dit protocol
- Eten bij voorkeur uit de voorkeurslijst

Voorkeurslijst	
Bij voorkeur	Beleg
<ul style="list-style-type: none">• Fruit• Rauwkost• Bruine of volkoren boterham• Volkoren krentenbol• (volkoren) cracker• (volkoren) knäckebröd• Roggebrood	<ul style="list-style-type: none">• Halfzoete jam of jam zonder toegevoegd suiker• Honing, appelstroop (mits dun besmeerd)• Vers fruit (plakjes appel/banaan/aardbei)• Sandwichspread met groente• 20+ of 30+ (smeer)kaas, mozzarella, hüttenkäse, zuivelspread light• Kipfilet, kalkoenfilet, rosbeef, vegetarische paté• Gekookt ei• Houmous, vissalade, tehina aubergine (mits dun gesmeerd)