

Gezonde voeding op Kbs St. Joseph

Bij een goede ontwikkeling van kinderen, waar wij voor staan, past wat ons betreft gezond eten. Hieronder leest u hoe we hier aan bij willen dragen en waar we uw steun voor vragen.

Gezond eten en drinken in de ochtendpauze

Bij de pauzehap in de ochtend eten de kinderen fruit en/of groente. Ze nemen een gezonde drank (water, melk, thee) mee in een afgesloten beker. Water mag gedurende de dag worden aangevuld (binnen en buiten).

Eten en drinken tijdens de lunch

Voor de lunch nemen de kinderen boterhammen of een andere gezonde lunchhap mee, fruit en/of groente en een gezonde drank. Suikerhoudende zaken als drop, snoep, chocolade, koek, frisdrank etc. mogen ze lekker thuis nuttigen als u ze dat wil geven.

Traktaties

We moedigen het aan om gezonde traktaties te kiezen, zoals fruit, groenten, noten, volkoren producten of andere gezonde alternatieven. We waarderen het als u de traktaties klein houdt en ervoor zorgt dat ze niet te veel calorieën bevatten.

Het is fijn als u rekening houdt met eventuele allergieën of dieetwensen (bijv. vanuit religie) van medeleerlingen bij het kiezen van traktaties.

'Trommel zonder rommel'

Op de website <https://www.trommelzonderrommel.nl/> staan allerlei tips om uw kind een gezonde lunchtrommel of pauzehap mee te geven, ook met een klein budget. Ook vindt u er voorbeelden van gezonde traktaties.

Afval beperken

We kunnen ook uw steun gebruiken bij ons streven om afval te verminderen; we willen onze leerlingen het belang van milieubewustzijn en duurzaamheid bijbrengen. Daarom vragen we om uw kind een herbruikbare beker en lunchtrommel mee te geven. Zo kan het gebruik van wegwerpartikelen zoals plastic flessen en folieverpakkingen worden verminderd.