

Eten / drinken en verjaardagen



Gezond & milieubewust

1. Eten en drinken



De kinderen mogen voor de ochtend pauze een boterham, melk /sap (a.u.b in een beker, geen pakjes) of fruit meebrengen.

We hebben afgesproken dat er **geen snoep en priklimonade mee** naar school mag worden genomen. Graag even de beker/trommeltje merken met de naam.

Aanbevelingen

Tussendoortjes voor in de kleine pauze:

- Drinken: water, aangelengde limonade, vruchtensappen, melkproducten in een beker of fles, geen koolzuurhoudende dranken.
- fruit en groenten in een bakje!

Tijdens het overblijven:

- Brood en/of graanproducten, fruit, groenten in een broodtrommel
- Drinken: water, aangelengde limonade, vruchtensappen, melkproducten in een beker of fles, geen koolzuurhoudende dranken.

2. Traktatierichtlijnen

Wie jarig is, wil dat vieren! In de groep wordt daar de nodige aandacht aan besteed en de jarige mag natuurlijk trakteren.

Houd de traktatie klein, gezellig, betaalbaar, gewoon en vooral gezond.

Dus zo min mogelijk zoetheid maar wel bijvoorbeeld fruitprikkers, rijstwafel, cakeje, popcorn, soepstengel, eierkoek, e.d. We begrijpen dat ouders een traktatie mooi willen maken, maar dat is echt niet nodig.

De traktatie voor de leerkracht mag gerust hetzelfde zijn als wat de kinderen krijgen.

Informeer van tevoren bij de leerkracht of er kinderen in de groep zijn die bepaalde voedingsstoffen niet mogen hebben.



Hieronder volgen een aantal sites waar u ideeën op kunt doen voor gezonde traktaties:

www.gezondtrakteren.nl

www.party-kids.nl

www.schoolgruiten.nl

www.kind.nl/gezondetraktaties.nl

www.ikeethetbeter.nl

3. Ouders

De ouders van leerlingen in groep 1 en 2 mogen de verjaardag van hun kind meevieren in de groep. Daarvoor kunt u een afspraak maken met de groepsleerkracht.

4. Uitnodigingen

Wij verzoeken u uitnodigingen voor kinderfeestjes niet op school uit te reiken om teleurstellingen bij kinderen te voorkomen.