

## Eet en drinkbeleid

Op onze school vinden we het belangrijk dat kinderen gezond eten en drinken. Wij werken hiervoor samen met De Voedingsschool in Oldenzaal. Samen met de Voedingsschool hebben we een advies wijzer opgesteld. Deze advies wijzer kunt u vinden via <http://www.voedingsschool.nl/bo1.html>

Naast de voedingswijzer willen we kinderen kennis laten maken met verschillende smaken d.m.v. het Europese groente en fruit project.



<< HOME Voedingspiramide voor kinderen >> :: Lekkernijen na school >>

GROEN = gezond voor school  
ORANJE = bij uitzondering naar school  
ROOD = NIET voor school

### Wat is gezond en minder gezond?

<b>FRUIT</b> Aardbeien abrikozen appel banaan dadels druiven mandarijn peer rozijntjes watermeloen	<b>GRAANPRODUCT (snack)</b> Volkoren muesli bolletje Volkoren boterham Volkoren kracker Rijstwafel naturel soepstengel Vitalu kracker Liga DayBreak	<b>GRAANPRODUCTEN</b> (fijn) volkoren brood Volkoren crackers	<b>ZUIVEL + MUESLI</b> Yoghurt met - Eat Natural noten & zaden - Basismuesli zonder toegevoegde suiker	<b>GRAANPRODUCTEN</b> (snack) 1 sultana fruit biscuit 1 sultana knappers 1 sultana hartig 1 evergreen Crunchy <b>GRAANPRODUCTEN</b> mueslibol bruin/wit brood krentebol wrap ontbijtkoek	<b>BELEG</b> <i>onderstaand beleg wordt afgeraden omdat het veel suikers en geen enkele gezonde voedingsstoffen bevat</i> Vruchtenhagel Chocoladepasta hazelnotenpasta speculoos
<b>GROENTEN</b> Komkommer Snoep- tomaatjes snack-paprika's radijsjes worteltjes <b>HARTIG</b> Ongezouten noten	<b>DRANK</b> Water Water met aardbei, citroen of munt Halfvolle melk Karnemelk Karnemelk met scheut vruchtensap (kruiden)thee Smoothie van yoghurt + vers fruit	<b>BELEG</b> Kipfilet Kalkoenfilet (Achter)ham Pindakaas Kaas Hutenkase Light zuivelspread Gekookt ei Omelet Sandwichspread Peulvruchtenspread  <i>Beleg het brood extra met blaadje            sla, plakjes komkommer en/of            tomaat</i>		<b>BELEG</b> rookvlees Cervelatworst Chocoladehagel (puur) Appelstroop Halvajam honing	<b>SNOEPGOED</b> Snoepjes Lollies Pepernoten Chocoladereep Mars/snickers Koekjes

### We hebben een aantal afspraken gemaakt over dit advies.

1. De voedingswijzer is een advies, de leerkracht gaat niet controleren, behalve op snoepgoed. Snoepgoed blijft niet toegestaan, behalve op verjaardagen, feesten en traktaties. Het snoepgoed wordt meegegeven naar huis als de leerkracht dit signaleert. Kijk ook eens naar gezonde alternatieven voor een traktatie. Kijk bijvoorbeeld eens op <http://www.gezondtrakteren.nl>
2. De voedingswijzer is een dynamisch document dat aangevuld wordt n.a.v. nieuwe inzichten of ideeën van ouders, verzorgers en school. Dit gebeurt altijd in samenspraak met de Voedingsschool.
3. U mag ten alle tijden contact opnemen voor advies of een consultatie bij de Voedingsschool. Voor kinderen wordt dit altijd vergoed door de zorgverzekeraar.

### Vragen of opmerkingen over deze voedingswijzer of dit beleid?

Mail dan naar [info@voedingsschool.nl](mailto:info@voedingsschool.nl) of bel met de voedingsschool via nummer 0653728161 of mailen naar [info@obs-delinde.nl](mailto:info@obs-delinde.nl)