

Gezonde school



Enkel water en soep

Er worden geen klasdranken aangeboden door de school. Als school dragen we zorg voor het milieu en streven we naar gezonde voeding en drank. Daarom is enkel water toegestaan, liefst in een herbruikbare drinkfles.

Water zorgt ervoor dat kinderen alert en geconcentreerd blijven. Het is dus belangrijk dat ze de hele dag door water kunnen drinken op school.

Kleuters drinken met regelmaat water in de klas. Ook leerlingen van de lagere school kunnen water drinken tijdens de lessen.

Tijdens de middagpauze krijgen kinderen, soep en water bij hun warme maaltijd. Kinderen die boterhammen blijven eten, kunnen kiezen tussen soep of water.

Gesuikerde melkdrankjes, fruitsappen en frisdranken reserveren we voor feestjes (thuis).

Gezonde tussendoortjes

Tussendoortjes hoeven niet altijd koeken te zijn. Groente en fruit zijn altijd goede keuzes om tussendoor te geven aan je kind, zoals tomaatjes, komkommer of een appel.

Op woensdag is het fruitdag. We eten dan enkel fruit!

https://www.gezondleven.be/files/voeding/tussendoortjes_suiker_logo_VLAANDEREN_DIGITAAL.pdf

Oog voor lekkers

Onze school wil gezonde voeding voor jonge kinderen promoten. In groente en fruit zitten namelijk vitamines, mineralen en vezels die kinderen hard nodig hebben om gezond op te groeien. Het is daarom belangrijk dat uw kind dit elke dag krijgt.

Elk jaar nemen we deel aan het Oog voor Lekkens-project. Dankzij Europese en Vlaamse subsidies kunnen scholen genieten van een financiële ondersteuning voor fruit, groenten en melk.

Gedurende **10 weken lang**, krijgt uw kind een **gratis stuk fruit** aangeboden, telkens op woensdag (= fruitdag). Het is de bedoeling dat jullie, ouders, na dit project deze goede gewoonte doortrekken naar: 'alle dagen fruit eten'.

Samen zorgen we voor gelukkige, gezonde kinderen!

