

KIES KEURIG en GEZOND in de KIEVIT

Evenwichtig eten, veel drinken en voldoende bewegen is een effectieve strategie om een goede gezondheid te verwerven of te behouden. Een goed eet- en drinkpatroon is dan ook een gewoonte die al van jongs af kan aangeleerd worden. Thuis, maar ook op school. Daarom maken we hier alvast wat afspraken.

Beperk suikergoed. Beperk plaksnoep De tanden zullen blij zijn!

Tussendoortjes (pauze)

- Dinsdag is het tutti-frutti en donderdag breng je zelf een stuk fruit of groentjes mee voor tijdens de voormiddagpauze.
- Alle andere pauzes kunnen dit mogelijkheden zijn: droge koek - fruit - groentjes- studentenhaver - rozijntjes - letterkoekjes - ...
- Waterfonteintjes zijn voorzien

In de klas:

- in de klas is alleen een, liefst hervulbare, fles/bus water toegelaten
- belonen in de klas gebeurt in de vorm van een bemoedigend woord, een pluim, een dikke duim, een schouderklopje, een kleine attentie, ...

Verjaardag:

- Kies voor een gezonde traktatie: een stuk fruit, pudding, cup cake, pop corn, kerstomaatjes, rozijntjes, rauwkost,....
- Liefst geen taart, dat is moeilijk te verdelen.
- Cake vooraf in individuele, gemakkelijke porties is ideaal
- Geen repen Twix, Snickers, Mars,
- Leuke ideetjes op volgende links:
www.studioswing.nl/119-de-top-50-gezonde-traktaties
www.traktatie-maken.nl/gezonde-traktatie

Traktaties zijn voor in de klas. Er wordt niet mee rondgelopen naar andere leerkrachten. Maar het hoeft niet altijd eten te zijn. Een cadeautje voor de klasgroep is ook fijn: een boek, puzzel, gezelschapsspel, een aankoopbon, Iets kleins is prima.

Klasfeestje:

- De juf/meester kan met de kinderen bespreken wat gezonde alternatieven kunnen zijn. Een feestje mag feestelijk zijn met een juiste balans van lekker en gezond.
- Suggesties:
gezond ontbijt – fruitsla – pizza – wrap – smoske – rauwe groentjes – nootjes - ...
- Naast water kan chocomelk ook wel eens lekker zijn

Lunch:

- Tijdens de lunch is er keuze uit 5 drankjes: water – melk – en 3 soorten fruitsap gezoet op basis van stevia.
- We geven onze kinderen de nodige tijd om rustig hun boterhammen op te eten.
- Wat er in die lunchdoos zit, daar kan thuis de nodige aandacht aan besteed worden. Maar bedenk: Kies keurig en gezond!



SUIKERBORD								
suiker	suiker	suiker	suiker	suiker	suiker	suiker	suiker	suiker
kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
0	44	94	50	52	124	118	92	

Kiewawah:

Tijdens onze toonmomenten/kiewawah hebben we extra aandacht voor gezondheid – beweging en gezonde voeding.

Sint:

We vroegen ook de Sint om het suikergoed te beperken. Piet en Sint doen mee met 'Kies keurig en gezond'!

Schoolreis:

- We kiezen als tussendoortje voor fruit of droge koek. Er wordt geen plaksnoep meegenomen.
- De juf of meester kan eventueel zelf iets lekkers voorzien.
- Op de 2-daagse schoolreis van 5 en 6 worden goede afspraken gemaakt. Niet overdrijven, kies keurig!

Traktaties personeel:

- Wij houden ons aan dezelfde regels als de kinderen (behalve op personeelsvergaderingen en –feestjes).
- Onze personeelstafel wordt weer wat soberder waardoor we minder in de verleiding komen. Zo geven we het goede voorbeeld aan onze kinderen.

Zolang we samen proberen en ons bewust zijn van wat lekker en gezond is, helpen we elkaar.

Bedenk:

Kies Keurig en Gezond!