

# Voedingsbeleid

## Gezond eten op school draagt bij aan een goede ontwikkeling van de kinderen.

Het voedingsbeleid maakt het gezond eten en drinken op De Hoven makkelijker. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf en vragen u, onze ouders/verzorgers, dit ook te doen. Waar kunt u zoal aan denken voor de eetmomenten op school?



### Fruit en groente moment:

- Fruit zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.

### Lunch:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Geschikt beleg bevat niet te veel verzadigd vet en zout. Bijvoorbeeld: hartig mager beleg, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, licht zuivelspread, notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei.

### Drinken:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt.
- Yoghurtdrank zonder toegevoegde suikers.

### Trakteren:

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag hoort een traktatie. We vragen u om traktaties klein te houden en niet te calorierijk (tussen 50 en 100).

- Denk bijvoorbeeld aan: groente en fruit in een leuk jasje, kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten: zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel of mini eierkoek.

Voor leuke en gezonde traktatie-ideeën kunt u altijd eens kijken op de website [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) of [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).