

Pauzehap en water drinken

Ouders krijgen voorlichting van de school, worden gestimuleerd gezonde pauzehappen mee te geven en worden zo nodig aangesproken. Een gezonde pauze hap bestaat uit groente en fruit, en/of een cracker en water of halfvolle melk.

De ochtendpauze op school is het moment om even iets te eten en te drinken. Ook wel het "10 uurtje" genoemd. Dat is belangrijk om het vol te houden tot de middagpauze. Maar een pauze hap is niet bedoeld als hele maaltijd. Geef daarom iets mee wat niet te groot is.

Opties Pauze hap:

Fruit: alle soorten (v.b. kiwi, appel, aardbeien, ananas)

Rauwkost (tomaat, komkommer, paprika e.d.)

Crackers

Volkoren knäckebröd

Mueslibolletje

Eierkoek

Melk, Karnemelk, Water

Tips: Fruit heeft onze sterke voorkeur als pauzehap.

Tijdens de pauzes en Lunch stimuleren wij de kinderen om water te drinken. Leer kinderen water drinken; het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit! De school zal er voor zorgen dat er altijd mogelijkheden zijn om water te drinken. In elk klaslokaal is een watertappunt aanwezig. Zodoende kunnen de docenten en kinderen gemakkelijk gebruik maken van hygienische toevoer van water. Half volle melk is een goed alternatief.