



Traktaties en tussendoortjes

Wij adviseren u om bij traktaties, tussendoortjes en tijdens de middagpauze gezonde zaken mee te geven.

We zien in toenemende mate dat heel veel ouders ons advies opvolgen en een groot aantal kinderen heeft dan ook fruit, groente of boterhammen met hartig beleg bij zich. We zijn hier blij mee omdat de school gezond gedrag wil bevorderen.

Wij hebben bovendien de overtuiging dat een stuk gewoontevorming bijdraagt aan het gewoon vinden van het eten van fruit en groente. Omdat kinderen van elkaar zien dat ze fruit of groente eten, willen zij zelf niet anders dan dat ook doen. Als vanzelf gaat dan een portie van de dagelijkse benodigde gezonde vitamines naar binnen.


M.n. in de onderbouwgroepen nemen de meeste kinderen een gezond tussendoortje mee. Naarmate de kinderen ouder worden worden zien we helaas ook dat er steeds meer ongezonde dingen voor tussendoor meekomen naar school.


T.a.v. traktaties zien we gelukkig een algemene toename van gezond uitdelen.


Als ouder heeft u echter de uiteindelijke verantwoordelijkheid over wat u uw kind meegeeft, maar we u zult begrijpen dat wij liever geen discussies in de klas aangaan waarom de één wel snoep mee mag nemen en de ander niet.


We vertrouwen erop u hiermee voldoende en correct te hebben geïnformeerd en we hopen van harte op uw medewerking.


Wat geef jij tussendoor?
voor kinderen in de basisschoolleeftijd

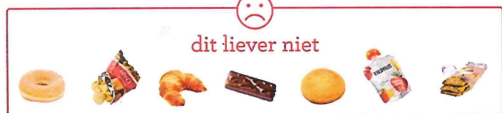
 dit kan elke dag




 dit kan soms



 dit liever niet



 Uitleg en meer voorbeelden voor kinderen vanaf 4 jaar vind je op www.voedingscentrum.nl/tussendoor

© Voedingscentrum 2022

Voedingscentrum eerlijk over eten