

Sint Jan Baptist school is gezond !!

Wij eten als tussendoortje fruit en groenten.



Tips om mee te geven:

Ananas
Banaan
Peer
Druiven
Kiwi



Pruimen
Rozijnen Appel Gedroogd fruit
(abrikozen, appeltjes, etc.)
Vijgen



Mandarijn
Meloen
Paprika
Tomaatjes
Knijpfruit
of groente Komkommer
Worteltjes



Bleekselderij
Augurkjes
Pastinaken

Graag het fruit of de groente eet klaar (gewassen en/of geschild en/of in partjes) meegeven.

Traktatiebeleid

Als gezonde school willen wij ook in de traktaties een gezondeRE lijn brengen.

Met betrekking tot het trakteren bieden we de volgende keuzes aan:

- * Als het een gezonde traktatie is uit de trakteeerlijst (zie hieronder), dan kan deze wel rond 10.00 uur uitgedeeld worden. Bij twijfel beslist de leerkracht.
- * Mocht het een andere traktatie zijn, dan krijgen de kinderen de traktatie aan het eind van de middag mee naar huis en kunnen ouders zelf beslissen wat ermee gebeurt. Bij twijfel beslist de leerkracht.
- * Mocht er niet getrakteerd worden, dan mogen de kinderen uit een aantal activiteiten kiezen. Ze mogen ook zelf iets bedenken (bijvoorbeeld een woordzoeker printen).

De onderstaande traktaties mogen niet worden uitgedeeld en gaan weer mee met het kind naar huis:

- * Plastic cadeautjes, lollies, kauwgom, chips en chocolade te trakteren.
- * De traktatie moet de hoeveelheid van een pauzehapje evenaren, klein dus en laag in suikers. Zie de trakteeerlijst.
- * Het is handig wanneer de ouders van de jarige job in de groepsapp melden dat er een gezondere traktatie wordt uitgedeeld in de klas. De reden hiervoor is dat de eigen meegebrachte fruithapjes dan dikwijls niet opgegeten worden en weer mee naar huis genomen worden.

Trakteeerlijst:

- alle soorten fruit en groenten
- waterijsjes (schoolvriezer kan hier niet voor gebruikt worden uds graag brengen)
- kleine hoeveelheid popcorn
- plakje bananenbrood
- rozijnen
- eierkoeken
- 30+ kaas (geen worst)
- rijstwafel (zonder chocola)