

Voedingsbeleid

Op de JLS vinden we 'gezond' spelen, leren, samen zijn en vieren belangrijk. Daar hoort ook gezond eten bij.

Eten en drinken tijdens de pauzes

FRUIT

zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruimen, mandarijn, etc.

NOTEN

zoals walnoten, studentenhaver, etc. Geen koeken, mueslirepen oid.

GROENTE

zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes, etc.

Kleine pauze

5x per week

Op woensdag krijgt groep 1-2 fruit en groente van school.

BROOD

Volkorenbrood of bruinbrood, volkoren knäckebröd, volkoren wrap, roggebrood of een mueslibol.

Grote pauze

3x per week
(maandag, dinsdag en donderdag)

BELEG

zoals humus, pindakaas, jam, vleeswaren, (smeer)kaas.

VOOR ERBIJ

Groente, fruit, noten. Geen koeken, mueslirepen oid.

Drinken

WATER

Kraanwater in een herbruikbare fles of beker.

ZUIVEL

Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank in een herbruikbare beker.

THEE

(kruiden-)thee zonder suiker in een herbruikbare beker.

Jarig = Feest

Uw kind wordt in het zonnetje gezet en we zingen samen. Uw kind kiest een leuke activiteit uit de hoerapot.

We willen zo min mogelijk verpakkingen, gebruik daarom een broodtrommel en herbruikbare beker/bidon.

