

Beste ouders/verzorgers/leerkrachten,

Hoe bewust bent u bezig met de tussendoortjes van uw kind/leerling? Wat geeft u uw kind mee naar school? Hoe gaat u daarmee om als leerkracht? In hoeverre bestaat er een discussie over de balans tussen de wens van de kinderen en verantwoorde keuzes?

De bijgaande kleurplaat is bedoeld als een uitnodiging om met de kinderen in gesprek te komen over wat voor keuzes het beste gemaakt kunnen worden.

Per locatie staan twee verkeerslichten. Bij ieder verkeerslicht staat wat eten en drinken.

De vraag is hoe vaak vind u en uw kind/leerling dat dit genomen mag worden.

Groen licht betekent dagelijks; oranje licht wekelijks; rood licht maandelijks.

Er bestaan geen goede of foute antwoorden, het gaat om de discussie op gang te brengen om meer stil te staan bij de huidige keuzes. Uiteindelijk draait het niet alleen om de productkeuze, maar ook om de hoeveelheid.

In de brochure Gezonde tussendoortjes geven we uitleg over verschillende producten en hoeveelheden. Deze brochure is gericht op kinderen in de leeftijd van 2 tot 12 jaar. Na het lezen van deze brochure bent u in staat om bewustere keuzes te gaan maken.

In de brochure Gezonde feestjes geven we leuke suggesties hoe feestjes leuk en gezond kunnen zijn.

Brochure

De brochures zijn te bestellen via www.dietistafra.nl, info@dietistafra.nl of telefonisch via (072) 562 77 71. De kosten zijn € 3,- per stuk excl. verzendkosten.

Veel plezier met de gezamenlijke invulling van de verkeerslichten.

Met vriendelijke groet,

De diëtisten van Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk





Ja graag



Vers fruit

Of een fruitsalade



Verse groenten

Snoeptomaatjes, komkommer



Rijstewafel

Of volkorenbiscuit



Een dunne plak ontbijtkoek,

Liefst volkoren of met minder suiker.



Smoothie

(Chiquita of zelfgemaakt)



Kleine krentenbol

Drinken

Water, limonade, vruchtensap, melk, karnemelk



Soms



Gedroogd fruit

Appeltjes, abrikozen, rozijntjes

Knijpfruit



Grote ontbijtkoek

(zoals bammetjes)



Liga evergreen, milkbreak, sultana enz.

1 Stuk, geen pakje.



Eierkoek



Drinken

Halfvolle chocomelk, vruchtendrank met suiker, yogidrink



Liever niet



Grote koeken

Gevulde koeken, roze koeken, stroopwafels, amandelbroodjes

Snoep

Lolly, zakje snoep, chocola, Mini Mars, Kitkat enz.



Chocoladecakejes en -koeken



Zakjes koek

Breaker



Chips



Drinken

Alle light-dranken en frisdranken



Alles over

GEZONDE

eetgewoontes

TUSSENDOORTJES