

gezonde voeding

Kinderen zitten vol energie. Vol enthousiasme ontdekken ze de wereld en ontwikkelen ze zich iedere dag weer een stap verder. Goede voeding en genoeg beweging, kortom een gezonde levensstijl is hierbij van groot belang. Als je je fit en energiek voelt, dan ben je in staat om iedere dag weer het maximale uit jezelf te halen.



Gezonde voeding willen we graag stimuleren binnen ons IKC.

Sinds dit schooljaar zijn we begonnen om de kinderen tijdens vieringen fruit te geven als tussendoortje. Dit wordt goed ontvangen.

In de onderbouw nemen veel kinderen fruit mee als tussendoortje. In de bovenbouw gebeurt dit minder. Hoe kunnen wij het gezond eten nu stimuleren? Graag willen wij u als ouder vragen hierover mee te denken.

Voor leuke tips en ideeën kunt u kijken op de website van De leukste lunch (www.deleukstelunch.nl) Daar staan ook blogs met de leukste ideeën voor een gevarieerde

Wat is nu goede voeding?

U heeft vast wel eens gehoord van de Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf heet niet voor niets zo, hij heeft namelijk 5 vakken;

1. Groente en fruit,
2. Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten,
3. Zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers,
4. Vetten en olie,
5. Dranken.

www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx

