**Gezond lunchen vinden we belangrijk!**

Op de Bolderik besteden we steeds meer aandacht aan gezond eten, zoals trakteren met groente en fruit.

Ook tijdens het overblijven vinden we het belangrijk dat de kinderen lekker, maar ook gezond, eten. We dragen daar ons steentje aan bij door de kinderen te laten proeven van onze zelfgekweekte producten uit de moestuin. Daarnaast zijn we enige tijd geleden begonnen met het schenken van fruitwater, met bijvoorbeeld stukjes aardbei of limoen. We zijn ook begonnen met het maken van ijsthee; gewone, gekoelde thee die geen suiker bevat. In onze moestuin staan kruiden, ook hier gaan we thee en ijsthee van maken.

Op deze manier bevorderen we het drinken van suikervrije drankjes. Natuurlijk kunnen we ouders niet opleggen wat wel en niet in de broodtrommel mag, zover willen we niet gaan. Wel willen we aandacht vragen voor het meegeven van gezonde snacks in plaats van snoep of koek. Zo zijn snoeptomaatjes, worteltjes, noten, dadels of stukjes komkommer erg lekker als extraatje. Een (volkoren) crackertje is ook geen probleem. Tijdens het overblijven delen we regelmatig groente of fruit uit.

Op het inschrijfformulier is er de mogelijkheid om voor verschillende dagen verschillende keuzes te maken, b.v. maar 1 dag in de week een zoet drankje en de andere dagen melk, (ijs)thee of (fruit)water. Zo beperk je het drinken van zoete drankjes maar blijft er toch nog een keuzedag over.

Snoep en koek zijn niet toegestaan in de trommel: als een kind deze meebrengt zal de overblijfmoeder zorgen dat het onaangeroerd weer mee naar huis gaat. Kinderen zien van elkaar wat er in de trommel zit en dit geeft aanleiding voor heel wat discussie, ook thuis. Met een gezonde keuze stimuleer je elkaar bewust om te gaan met wat er in de trommel mee naar school gaat.

Bewust omgaan met suiker en gezonde voeding is een onderwerp dat leeft op de Bolderik en wat we graag aan de kinderen meegeven.

Voor vragen over de inhoud van deze brief of voor vragen of tips over een gezonde lunch kun je altijd mailen naar tsojosine@gmail.com.

Met vriendelijke groet, Josine van Hirtum, overblijfcoördinator.