

Toegestane extraatjes voedingsbeleid SO Catharinaschool

Onze school streeft naar gezonde broodtrommels en extraatjes voor onze leerlingen. Er van uitgaand dat leerlingen voldoende hebben aan een boterham met gezond beleg, zijn er toch leerlingen die nog graag een extraatje nuttigen wanneer zij hun brood hebben gegeten. Daarom is er een lijst gemaakt met extraatjes die wel worden toegestaan en extraatjes die niet worden toegestaan. Extraatjes die niet worden toegestaan worden weer mee naar huis gegeven. Onze voorbeelden zijn gebaseerd op de richtlijnen van het voedingscentrum.

Extraatjes die WEL worden toegestaan

U kunt altijd ervoor kiezen om groente, zoals komkommer, tomaat, wortel en paprika, mee te geven.

Daarnaast zijn dit voorbeelden van extraatjes die ook zijn toegestaan:

- Eierkoek
- Mini krentenbol
- Soepstengel
- Ontbijtkoek
- Klein doosje rozijntjes
- 1 liga koekje (alle soorten, wel maar 1 koekje i.p.v. 2)
- 1 sultana (alle soorten, wel maar 1 koekje i.p.v. 3)
- 1 evergreen (alle soorten, wel maar 1 koekje i.p.v. 2)
- 1 havermoutkoekje (alle soorten, wel maar 1 koekje i.p.v. 2)
- Snack a jack
- Rijstwafel (met chocolade wordt niet toegestaan)

Extratjes die NIET worden toegestaan

Deze keuzes zijn wederom gebaseerd op de richtlijnen van het voedingscentrum.

- Bifi worstjes
- Babybel kaas
- Stripkaas
- Chocoladekoekjes
- Wafels
- Knoppers
- Cheesedippers
- Cake