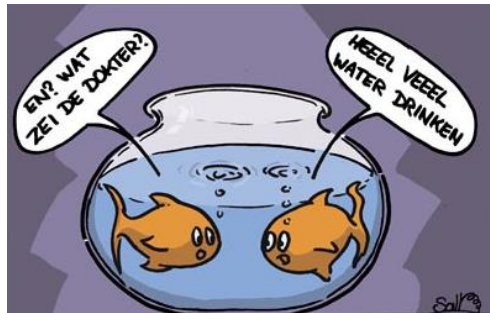


GEZONDE DRANKEN

WATER UIT DE KRAAN,
GOED GEDAAN!



WAT IS JOUW
MELKMOMENT?



WAAROM?

(Te veel) suiker =

- slecht voor de tanden
- maakt dik!
- verslavend
- suikerrijke dranken = vloeibaar eten

Daarom:

Drank

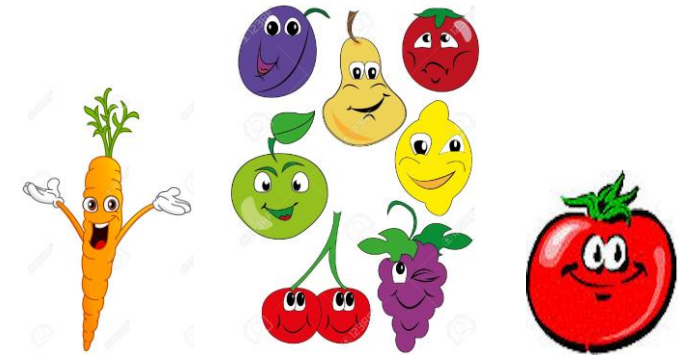
- **water**
 - ✓ gratis pidpawater op school
 - ✓ drinkbus gevuld met water van thuis (zonder toevoeging van siropen)
 - ✓ flesje water van de school (tegen betaling)
- **witte melk**
 - ✓ drinkbus gevuld met melk van thuis
 - ✓ flesje melk van de school (tegen betaling)
- **thee**
 - ✓ enkel lagere schoolkinderen
 - ✓ drinkbus gevuld met thee van thuis
 - ✓ gratis op school (middagpauze)
- **verse warme soep**
 - ✓ drinkbus gevuld met verse warme soep van thuis
 - ✓ enkel middagpauze

Tussendoortjes

- **voormiddag:** fruit, groenten
- **namiddag:** fruit, groenten
droge kinderkoek
natuurlijke noten, rozijnen

GEZONDE TUSSENDOORTJES

Wat de school in gedachte heeft...



peperkoek

rijstwafel

letterkoekjes

droge kinderkoek

Gezonde koek = 150Kcal per portie
15 g vet per 100g

