

# Voedingsbeleid Al Ummah 2019 (korte versie)

## Wat kun u o.a. meegeven als pauzehapje en lunch?

- ☀ Roggebrood
- ☀ Mueslibol
- ☀ (Grof) volkorenbrood: met 20<sup>+</sup> of 30<sup>+</sup> kaas, smeerkaas, hüttenkäse, notenpasta zonder toegevoegde suikers, gekookt ei, plakjes banaan of appel, zalm, makreel, ...
- ☀ Fruit: mandarijn, banaan, appel, peer, kiwi, meloen, ...
- ☀ Groente: wortel, tomaat, komkommer, radijs, paprika, ...
- ☀ Drinken: halfvolle of mager melk, suikervrije yoghurt drank, water

## Wat geeft u o.a. niet mee?

- ☀ Alle voedingswaren met veel suiker en vet
- ☀ Wit brood en croissants
- ☀ Pizza
- ☀ Koekjes en snoep
- ☀ Broodbeleg met veel suiker en vet zoals suikerrijke jam, chocoladepasta
- ☀ Drinken: suikerhoudende limonade, fruitsap, frisdrank, energiedrank

## Tips voor verantwoorde traktaties

- ☀ Alle soorten groente en fruit
- ☀ Mini eierkoek, mini krentenbol, mini ontbijtkoek
- ☀ Rijstwafel
- ☀ Soepstengel
- ☀ Rozijnen en gedroogd fruit
- ☀ Waterijsjes
- ☀ Non-food: iets kleins als potlood of gum
- ☀ Uw eigen creatie met bijvoorbeeld bovenstaande ingrediënten

## Welke soorten traktaties mogen niet meer?

- ☀ Chips
- ☀ Taart en cake
- ☀ Chocolade
- ☀ Snoep
- ☀ Alle overige vette en suikerhoudende voedingswaren

## Voeding meegegeven buiten de richtlijnen?

- ☀ Pauzehapjes en lunches mogen bij een eerste keer worden opgegeten. Ouders ontvangen een brief met het verzoek voortaan verantwoorde voeding mee te geven.
- ☀ Onverantwoorde traktaties worden niet uitgedeeld maar aan het eind van de dag met de leerlingen meegegeven. Ouders ontvangen een brief.