

Week van de Pauzehap

Van 7 tot en met 11 oktober hebben de leerlingen van het VSO meegedaan met de **Week van de Pauzehap**, een lesprogramma van **Ik eet het beter**.

Elke ochtend een gezonde pauzehap

Tijdens de Week van de Pauzehap leerden en ervoeren de leerlingen hoe lekker en leuk het is om te kiezen voor gezonde tussendoortjes. Op dinsdag, woensdag en donderdag kregen ze een verantwoorde pauzehap aangeboden. Op vrijdag 11 oktober was er een opdracht rond een zelf meegenomen gezond tussendoortje.

Lekker bewegen

Bij een gezonde pauze hoort niet alleen een goed 10-uurtje, ook lekker bewegen en ontspannen zorgen voor energie. Ook daarvoor biedt de Week van de Pauzehap inspiratie en suggesties.

Wat is een gezonde pauzehap?

Een tussendoortje kies je bij voorkeur uit de Schijf van vijf. In die producten zitten goede voedingsstoffen en veel vezels. Het zijn ook producten waarin niet te veel (verzadigde) vetten, zout en toegevoegde suikers zitten. Fruit en groente zijn bijvoorbeeld goede en verantwoorde tussendoortjes.

Dranken

Sportdranken stillen weliswaar ook de trek, maar bevatten veel suikers en zijn daarom niet gezond. Een glas water is een prima dorstlesser en gaat goed samen met een gezond tussendoortje!

