

**Wat zijn de nieuwe afspraken (aan welke regels moeten de kinderen zich houden tijdens de lunch)?**

Tot nu toe moesten de kinderen eerst een **hartig** (“gezond”) beleg eten voordat ze een **zoet** (“ongezond”) beleg mochten. Vanaf nu wordt het beleg niet meer ingedeeld in **hartig** en **zoet** maar in **gezond** en **ongezond** volgens de nieuwe Richtlijnen Schijf van Vijf. Dit gezien het feit dat niet al het hartige beleg gezond zijn. Door de termen gezond en ongezond te gebruiken, worden de kinderen bewust van wat in een gezond eetpatroon past en leren ze om te gaan met de ongezonde keuzen.

De kinderen kunnen vanuit het **gezonde aanbod** zoveel eten als ze willen en ze mogen twee producten kiezen vanuit het **ongezonde aanbod** waarvan 1 zoet en 1 hartig product. Zo hebben de kinderen nog ruimte om buiten de TSO nog 3 dagkeuze producten te eten als je uit gaat van het maximum 5 dagkeuze per dag zoals wordt aangeraden door het Voedingscentrum.

Verder zullen de kinderen door de TSO-medewerkers worden gestimuleerd om hun boterham dubbel te beleggen met extra groente en/of fruit.

