

### **Wat zijn de afspraken (aan welke regels moeten de kinderen zich houden)?**

Vroeger moesten de kinderen eerst een hartig (gezond) beleg eten voordat ze een zoet (on gezond) beleg mochten.

Nu wordt het beleg niet meer ingedeeld in hartig en zoet maar in **gezond** en **on gezond** volgens de nieuwe 'Schijf van Vijf'. Dit gezien het feit dat niet al het hartige beleg gezond is. Door de termen gezond en on gezond te gebruiken, worden de kinderen bewust van wat in een gezond eetpatroon past en leren ze om te gaan met de on gezonde keuzen.

De kinderen kunnen vanuit het **gezonde aanbod** zoveel eten als ze willen en ze mogen twee producten kiezen vanuit het **on gezonde aanbod** waarvan één zoet en één hartig product (zie overzicht aan het eind van het document).

Zo hebben de kinderen ruimte om buiten de TSO nog een tot drie keer een dagkeuze product te eten als je uit gaat van het maximum van drie tot vijf keer per dag een dagkeuze product op brood, zoals dat wordt aangeraden door het Voedingscentrum.

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

