Preprimêre Skool Woel en Werskaf
P/Sak X1288
Pos Suite 29
POTCHEFSTROOM
2520
Tel: 018 290 5851 / Faks: 086 621 9827
admin@woel.co.za
webwerf: www.woelenwerskaf.co.za

Liewe ouers

Die skool wil graag gesonde eetgewoontes by ons kleuters leer en vaslê. Daarom het ons dit goed gedink om die volgende riglyne en idees aan u deur te gee en versoek u vriendelik om u daarby te hou om sodoende eenvormigheid te bewerkstellig.

1. <u>NASORG KOSPAKKIE</u> <u>(Slegs kleuters wat middae by skool bly)</u>

Vleis/Proteïen	Suiwel	Graan/Stysel	Vrugte en Groente	Vloeistof
neute,worsies, koue vleis, droë wors, biltong, koue frikkadel, gekookte eier, vis-vingers ens.	Jogurt, kaas, kaaswiggies	Brood, pasta, ryskoekies, muffins, provitas, plaatkoekies, pannekoek, graanstafies, pitabrood, botterbroodjies, creamcrackers, soutbeskuitjies, pizza,ens.	Wortelstokkies, komkommer, klein tamaties, rosyne, sade, ens. Vars vrugte – reeds geskil Gedroogte vrugte, ens.	sap, water, melk, koel-drank, geen gas of blikkies nie! Gebruik asb. ‘n tuitbottel soos Oros-botteltjie sodat dit nie lek nie!

Onthou asseblief! U kleuter se kos kan ongelukkig nie in die yskas gebêre word nie, asook verhit/opgewarm word in die mikrogolfoond nie.

Let Wel!! <u>GEEN</u> LEKKERGOED of SKYFIES vir die nasorg kospakkie nie ASSEBLIEF!!

2. <u>UITSTAPPIE KOSPAKKIE</u>
Gesonde kos soos nasorg pakkie voorskrifte met <u>een</u> bederfie bv. Smarties, pakkie chips (nie te veel!!). **<u>In weggooibare houers asb</u>**.

3. <u>VERJAARDAGPARTYTJIES BY DIE SKOOL:</u>
Koek of kolwyntjies of roomys of pizza (asb. nie te veel nie!) ‘n Enkele eetdingetjie per kleuter is genoeg. LET WEL! As gevolg van ‘n druk program in skooltyd, kan ons ongelukkig nie verjaars-dag partytjies by die skool hou nie – ons hou slegs ‘n verjaarsdag kring.

NB! Gesels asb. met die klasonderwyseres voor u die verjaardageetgoedjies beplan.

Die grootste toets vir ‘n interessante en lekker kosblik is of dit smiddae leeg huis toe kom. Onthou dat die kosblik die tweede maaltyd van die dag behoort te wees. ‘n Goeie ontbyt soggens voor skool bly belangrik!

Ons vertrou dat ons op u heelhartige samewerking in dié verband kan staatmaak.

WOEL EN WERSKAF PERSONEEL