



Introductie

We willen gezond eten op ons kindcentrum voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloof) overtuiging.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap.

Geschied voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, tomaat en radijsjes.

Eten tijdens de lunch

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch.

Geschied voor lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Brood, het liefste volkorenbrood of bruinbrood maar elke boterham is goed. Maximaal 1 boterham mag belegd zijn met zoet beleg.
- Eventueel als variatie: volkoren crackers, roggebrood of mueslibol.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.

Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en tussen de pauzes door water. Tijdens de middagpauze mogen de kinderen maximaal 1 pakje drinken. Energie-, sport- en frisdranken zijn niet toegestaan. Uiteraard geven wij de voorkeur aan drinken zonder toegevoegde suikers. Vanaf groep 3 mogen de leerlingen een flesje water op tafel hebben.

Geschied voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Water met munt of fruit.
- (Thermos)beker thee, zowel warm als koud, zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.
- Bouillon
- 1 pakje drinken

Traktaties en het vieren van de verjaardag

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar in ons kindcentrum vragen we u wel om gezonde traktaties te maken. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. Wanneer een kind een gezonde traktatie mee neemt, zal er een foto gemaakt worden van de traktatie (eventueel met het kind) en dat wordt opgehangen bij de gezonde wall of fame. Voor groep 3 tot en met 8 is dat boven in de hal bij de grote trap en voor de kleutergroepen is dat bij het memobord op het leerplein. Bij een ongezonde traktatie mag er 1 snoepje gegeten worden. De rest van de traktaties gaat in de tas mee naar huis, zodat uzelf kunt beslissen of u het geschikt vindt voor uw kind. Een zakje chips, taart of lolly eten we niet op school en wordt ook meegegeven naar huis. De jarige mag met een kaart langs alle groepen maar een traktatie voor de medewerkers van het kindcentrum is NIET nodig. Een traktatie voor de eigen juf/ meester mag natuurlijk wel. Wanneer er toch een ongezonde traktatie voor de medewerkers is, wordt dit ook meegenomen naar huis.

Geschied voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.

Feesten op school

De lekkernijen die horen bij de feesten die we vieren, worden door het kindcentrum verzorgd, behalve tijdens het kerstdiner. We maken een uitzondering bij de vieringen en er zal dan deels ook wat lekkers uitgedeeld worden.

Schoolreisjes

Bij schoolreisjes mogen de leerlingen zelf iets te snoepen en te drinken meenemen. Ons kindcentrum heeft hier wel een paar regels voor opgesteld:

- Lekkernijen zijn toegestaan, maar we houden het klein.
- Grote zakken chips en snoep zijn niet toegestaan.
- Energie-, sport- en frisdranken zijn niet toegestaan.

Gezond schoolplein

Buitenspelen op het schoolplein is belangrijk. Tijdens het buitenspelen kunnen kinderen hun energie kwijt. Wij vinden het belangrijk dat het schoolplein gezond is.

- We houden het schoolplein schoon. Afval hoort thuis in de prullenbak of in de container.
- Op het schoolplein is het niet toegestaan om chips, snoep, sport-, fris- en energiedranken te nuttigen.

Het goede voorbeeld

In ons kindcentrum geven alle medewerkers het goede voorbeeld. Het gehele beleid geldt dus ook voor onze medewerkers.

Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken, krijgt uw kind een brief mee naar huis met uitleg over ons voedingsbeleid. Als dit niet voldoende verbetering oplevert dan gaat de medewerker het gesprek met u aan.
- Als kinderen eten en/of drinken bij zich hebben dat niet is toegestaan, dan mogen ze dit die dag wel op eten. Dit mag uiterlijk een week lang en in die tijd zal er een gesprek met een medewerker van het kindcentrum en u plaatsvinden.
- We plaatsen regelmatig een bericht over gezonde voeding in het Da Vinci blad.
- In ons kindcentrum is er altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl