



Introductie

We willen gezond eten op school 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 (geloofs)overtuiging.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep, croissant of chips mee te geven.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.

Eten tijdens de lunch

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep, croissant, pizza of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, 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 tussendoor water. In de lunchpauze mogen kinderen maximaal 1 pakje fruitdrink drinken. Energie- en sportdranken zijn niet toegestaan. Uiteraard geven wij de voorkeur aan drinken zonder toegevoegde suikers.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Thermosbeker thee (zonder suiker).
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.

Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om gezonde traktaties te maken. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. Bij te grote ongezonde traktaties wordt er door de leerkracht besloten wat er opgegeten wordt. De rest van de traktaties gaat in de tas mee naar huis, zodat de ouders zelf kunnen beslissen of ze het geschikt vinden voor hun kind.

Geschikt 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

Feesten op school zoals Sinterklaas, Kerst, Pasen worden zoals gewoonlijk gevierd. De hierbij behorende lekkernijen krijgen de kinderen van de school.

Schoolreisjes

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

- Grote zakken chips en snoep zijn niet toegestaan.
- Energie- en sportdranken 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.

- Kinderen en ouders zijn welkom op ons schoolplein om te komen spelen. Ook voor en na schooltijd.
- 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- en energiedranken te nuttigen.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen je daarom om ook de traktaties voor leraren klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat er een standaardbriefje mee naar huis met uitleg voor de ouders.
- Als het standaardbriefje niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.
- Bij te grote ongezonde traktaties wordt er door de leerkracht besloten wat er opgegeten wordt. De rest van de traktaties gaat in de tas mee naar huis. De ouder ontvangt een standaardbriefje voor traktaties.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket LEKKER FIT.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze school is 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