

Bijlage: Afspraken over gezonde voeding op school

Wij vinden het belangrijk dat onze leerlingen gezond eten en drinken. Kinderen die gezond eten en drinken kunnen zich beter concentreren en beter leren op school. Daarom gaan we op school naast het pauzehapje ook gezond lunchen.

Pauzehapje

Een **pauzehapje** bestaat uit fruit, groente, een snee peperkoek, een kale rijstwafel of een boterham. Met betrekking tot drinken is alleen water toegestaan.

Lunch :

 Tips voor een gezonde lunch:

- (Volkoren)brood, roggebrood, mueslibol, kale rijstwafel of cracker met rauwkost en/of fruit. Beleg zoals peperkoek, kipfilet, ham, rookvlees, 30+kaas, met bijv. sla, tomaat of komkommer.
Snoep, koek of chips zijn niet toegestaan.
- Het drinken willen we graag zien in een goed afsluitbare beker voorzien van naam. Denk aan water of een melkprodukt. Bekers worden in een koelkast bewaard. Géén pakjes in verband met het beperken van afval.
Frisdranken en energydrankjes zijn niet toegestaan.
- Het eten dat kinderen tijdens de lunch niet hebben opgegeten, gaat in de trommel mee terug naar huis. Ouders/verzorgers kunnen zo zelf zien of hun kind goed gegeten heeft en of het niet teveel bij zich had.

Traktaties bij verjaardagen: jarig zijn is een feest!

Op onze school hebben we een gezond traktatiebeleid. Kinderen van groep 1 t/m 3 mogen een traktatie maken die uit een ideeënboekje komt. Alle nieuwe ouders worden hier op gewezen. Het boekje is terug te vinden op onze website bij het tabblad 'ouders' onder het kopje 'algemeen'. De kinderen van groep 4 t/m 8 maken aan het begin van het jaar samen met de leerkracht een lijst met traktaties waar ze uit mogen kiezen. Samen zijn ze verantwoordelijk dat iedereen zich hieraan houdt.

Tijdens het eten

Bij het nuttigen van de lunch horen een aantal regels of manieren die de leerkrachten en de kinderen consequent toepassen:

- Geen schoolspullen (schriften/boeken) op tafel.
- Vóór het eten gaan de leerlingen zo nodig naar het toilet.
- Handen wassen voor het eten.
- De aangewezen helpers helpen met het klaarzetten en opruimen van de spullen.
- We starten samen met de lunch in een rustige sfeer.
- Netjes eten en drinken.
- Geen eten onderling ruilen.
- Blijven zitten tijdens het eten en drinken.
- Netjes opruimen als je klaar bent met eten en drinken.

Na schooltijd

De school is iedere dag om 14.15 uur uit, met uitzondering van woensdag. Op woensdag is de school om 12.30 uur uit. De leerkrachten hebben **tussen 14.30 uur en 15.00 uur verplicht pauze**. Wanneer de leerkracht een gesprek met ouders wenselijk vindt of andersom, kan dat vanaf **15:00 uur**. Daar maakt de leerkracht een afspraak voor.