

Ons gezonde school beleid en EU-schoolfruit

Pauzehap

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We doen 5 dagen in de week aan schoolgruiten. We stimuleren leerlingen om groente of fruit te eten, maar andere kleine, gezonde tussendoortjes zijn ook goed. Denk hierbij aan een volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.

EU-schoolfruit

Elk jaar schrijven we ons in voor het EU-schoolfruit. Hierdoor krijgen we 20 weken lang, 3 dagen in de week, gratis groente en fruit geleverd. De laatste jaren is het steeds gelukt om ingeloot te worden. In de Meulepost kunt U lezen op welke dag er welk soort fruit gegeten wordt. Mocht u zeker weten dat uw kind dit fruit niet lust dan kunt u voor deze dag uw kind zelf wat groente of fruit meegeven. We verwachten wel dat elk kind de aangeboden groente of fruit gaat proeven. We hopen zo dat kinderen kennis maken met meer groenten en fruit. In de EU-schoolfruit periode zal er in de klas ook extra aandacht worden geschonken aan de soorten groenten en fruit.

Lunchtrommel

Bij het overblijven streven wij ernaar dat de kinderen boterhammen meenemen met bijvoorbeeld wat groente of fruit als toetje. De gezondste keuze is een volkoren / bruine boterham met gezond beleg. We vragen ouders om geen croissants of pizza's mee te geven. Ook geen koek, snoep of chips in de broodtrommel.

Drinken

Op onze school drinken de kinderen tijdens de lessen en in de ochtendpauze water. Tijdens de lunch kunnen de kinderen thee, melk, yoghurtdrink of vruchtensappen zonder toegevoegde suikers drinken. Limonade, frisdranken en sportdranken zijn niet toegestaan. Elk kind krijgt op school een eigen waterfles. Deze is uitsluitend bedoeld voor water. Op elk plein is een watertappunt.

Lessen gezonde voeding

Tijdens de lessen besteden we ook aandacht aan gezonde voeding en gezonde gewoontes.

Tijdens nationale kraanwaterdag in september staan we stil bij het belang van water drinken en schoon drinkwater.

Tijdens de weken van het Europees schoolfruit wordt er veel aandacht besteed aan de soorten groenten en fruit die er geleverd worden. Daarnaast worden er lessen gegeven uit de methode 'smaaklessen'.

De groepen 5 t/m 8 bezoeken elk jaar Kokkerelli (kids university for cooking), waarbij ze bij de boer uitleg krijgen over een bepaalde groente en deze groente later gaan verwerken in een gerecht dat ze zelf mogen klaarmaken en opeten.

De groepen 3 en 4 hebben bij een fruitteler in Baarlo een appel- en een perenboom geadopteerd. Via een webcam kunnen ze de bomen het hele jaar volgen in hun groei en bloei. Groep 3 gaat tijdens de bloeiperiode op excursie bij de teler en in september, als de kinderen in groep 4 zitten, mogen ze zelf de appels en peren gaan plukken.

Beide projecten geven de (stads)kinderen een goed beeld van de oorsprong van onze groente en fruit en wat er allemaal bij komt kijken voordat ze deze kunnen eten.