



Welkom bij ons voedingsbeleid

Op onze school willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken. Want gezond eten is goed voor je. Hiervoor hebben we de leerlingen zelf nodig, maar ook hun ouders/verzorgers en de leraren. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Ook voor kinderen en leraren met een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging is er ruimte om individuele afspraken te maken.



1. Eten in de ochtendpauze

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. We beginnen de dag gelijk goed met een gezonde pauzehap, bijvoorbeeld groente of fruit.

Geschikt voor de ochtendpauze:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien, mandarijn enzoverder (geen knijpfruit)
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes enzoverder
- Noten
- Gekookt ei
- Brood (bij voorkeur volkoren of bruine) boterham, bolletjes, naturel crackers, naturel rijstwafels, krentenbol, mueslibol)
- Ontbijtkoek

We geven de voorkeur aan gezond beleg.

2. Eten tijdens de lunchpauze

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. De kinderen blijven allemaal op school. We verwachten van ouders dat ze hun kinderen brood meegeven. We stimuleren dat de kinderen halfvolle melkproducten, water (eventueel met lichte siroop) of thee zonder suiker drinken bij de lunch. Voorverpakte snacks zoals: Bifiworstjes en Cheesestrings mogen niet. Sportdrinkjes, frisdrank en vruchtensappen bevatten veel suikers en mogen niet.

Geschikt voor de lunchpauze:

- Brood (bij voorkeur volkoren of bruine) boterham, bolletjes, naturel crackers, naturel rijstwafels, krentenbol, mueslibol)
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!

We geven de voorkeur aan gezond beleg.



 Tip: bekijk ook www.voedingscentrum.nl/etenopschool voor meer tips en inspiratie.

3. Drinken

We stimuleren dat kinderen hun eigen beker/bidon mee naar school nemen. De kinderen mogen hun beker vullen bij de kraan in het klaslokaal of bij ons nieuw aan te leggen watertappunt.

Geschikt voor het drinken:

- Water (eventueel met lichte siroop)
- Halfvolle melk, karnemelk of drinkyoghurt zonder suiker
- Thee zonder suiker



4. Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Dat vinden we erg leuk! Wel vragen we de ouders wel om de traktatie klein te houden.



Tip: kijk op www.gezondtrakteren.nl of www.voedingscentrum.nl/trakteren voor lekkere inspiratie!

5. Het goede voorbeeld

Gezond eten doen we met z'n allen. Wij geloven in het geven van het goede voorbeeld.

6. Toezicht op beleid

We vinden het natuurlijk belangrijk dat ons voedingsbeleid wordt nageleefd.

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat het mee naar huis. De eerste keer geven wij u een briefje in de broodtrommel van uw kind mee.
- Als het mee naar huis geven niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.
- We gaan ervanuit dat we in samenspraak met de ouders het voedingsbeleid kunnen handhaven.

En we doen nog meer...

- Als school nemen wij jaarlijks deel aan de week van de Lentekriebels. Dit is een nationale projectweek voor alle groepen in het speciaal- en basisonderwijs. De deelnemende scholen geven een week lang les over weerbaarheid, relaties en seksualiteit.

