

Voedingsbeleid

Voeding: traktatiebeleid en pauzehap

Wij hebben reeds 2 deelvignetten van de 'gezonde school' ontvangen: 'voeding' en 'bewegen en sport'.

Verder is onze school vertegenwoordigd in het zogenaamde JOGG overleg. Op initiatief van onze GGD en gemeente wordt er een actief beleid gevoerd om kinderen met overgewicht te stimuleren tot gezonder te eten / leven en te bewegen.

In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld voor traktaties en de pauzehap/overblijven.

Samen met de MR van onze school en de leerlingenraad hebben we nu een traktatie/voedingsbeleid vastgesteld. We vragen hierbij wel dringend uw begrip en ondersteuning. Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van uw kind(eren).

Afspraken omtrent de verjaardag van het kind

- Geen traktatie voor kinderen en leerkrachten.
- Verjaardag uitgebreid vieren, aandacht voor de jarige. Er wordt gezongen in de klas en in de groepen 1 en 2 is er een kroon voor de jarige en uiteraard zijn er felicitaties.
- De jarige mag met een kaart naar enkele andere groepen, om iets op de kaart te laten schrijven / sticker erop te plakken.
- Er zullen op school een aantal grabbeltonnen zijn, waar de jarige een klein cadeautje uit mag grabbelen.

Voedingsbeleid pauze hap/overblijven

Als gezonde school blijven we ontwikkelen! We zien, nog meer dan voorheen, gezonde lunchtrommels en natuurlijk ook gezonde dranken. Het is fijn dat u hier ook thuis aandacht en zorg aan besteedt. We hopen dat u, ook al is het voedingsbeleid een dringend advies, hier samen met school aandacht voor blijft houden. Hierbij stellen we wel dat de echt ongezonde dingen niet op school genuttigd mogen worden. Denk hierbij aan snoep, chips en snacks als we het over eten hebben. Bij het drinken zullen we frisdranken en energydranken niet toestaan. Op school blijven we promoten om water te drinken.

Ook voor gezonde voeding geldt: 'jong geleerd, is oud gedaan'. Uiteraard hopen we dat u kiest voor de gezonde pauzehap! De ochtendpauze op school is het moment om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te houden tot de middagpauze. Maar een pauzehap is niet bedoeld als hele maaltijd. Geef daarom iets mee wat niet te groot is en niet teveel calorieën bevat.

Woensdag is het voor alle groepen fruit- en groentedag! Dan eten we alleen een stukje fruit of groente. Dit om het eten van fruit en groente te stimuleren. Als school meedoet aan het EU schoolfruit-en groenteprogramma, krijgen de kinderen op bepaalde dagen fruit en groente van school, maar dat zullen we u te zijner tijd laten weten.

Waar aan kunt u zelf denken om uw kind mee te geven als gezond tussendoortje en lunch:

| | | |
|---|-----------------------------|----------------|
| Fruit: alle soorten (v.b. kiwi, appel, aardbeien, ananas) | Cracker (bruin of volkoren) | Mueslibrood |
| Rauwkost (tomaat, komkommer, paprika e.d.) | Volkoren knäckebröd | Mini mueslibol |
| Brood (bruin of volkoren) | Rijstwafel (naturel) | Studentenhaver |

Uitzondering: tijdens schoolvieringen zal er wel met mate snoep / frisdrank worden getrakteerd.

Drank

We adviseren om als drinken op school water, melk en thee mee te geven. Leerkrachten bevorderen de gezonde keuzes door het positief bejegenen van leerlingen. Energiedrank en frisdrank mogen niet.

Alle kinderen krijgen een drinkfles. Met deze fles kunnen de kinderen bij een waterpunt op school, dagelijks hun fles vullen.

Afval

Het verpakkingsafval gaat iedere dag mee terug naar huis.