

# Voedingsbeleid gezonde school

## 1 januari 2023

Gezond eten en drinken is belangrijk voor een goede ontwikkeling van de kinderen. Op OBS de Koningsspil stimuleren wij gezond eten en drinken. Daarom hebben wij op school ons beleid rondom eten/drinken aangepast in samenspraak met de leerlingenraad en de MR (de leden van de MR vertegenwoordigen alle ouders en teamleden). Het voedingsbeleid is erop gericht om in het dagelijks leven een gezonde eetgewoonte aan te leren. Dit betekent dat er tijdens feesten en vieringen een uitzondering op gemaakt kan worden.

### ***Eerste pauze, tussendoortje:***

Tussen 10.00-10.30 uur is er voor de kinderen gelegenheid om iets te eten en te drinken. Ook krijgen de kinderen de gelegenheid om samen buiten te spelen en te bewegen. Op de schooldagen: maandag, dinsdag, woensdag en donderdag eten de kinderen in de eerste pauze **fruit of groenten**. Op vrijdag mag uw kind **een koek** mee naar school voor de eerste pauze. Als uw kind hier niet voldoende aan heeft, kan hij/zij er **een belegde boterham** bij eten.

Bij voorkeur drinkt uw kind water, fruitwater of melk (uit een drinkfles/Dopper), thee (uit een thermosbeker). Zo kunnen de kinderen gedurende dag deze nog een keer vullen.

|                                                        |
|--------------------------------------------------------|
| Geschikt voor de 10 uur pauze vinden wij bijvoorbeeld: |
| Fruit & groente:                                       |
| - Appel, banaan, mandarijn, etc.                       |
| - Komkommer, paprika, wortels, etc.                    |
| Koek:                                                  |
| - Liga, Sultana, ontbijtkoek, etc.                     |

- Appel, banaan, mandarijn, etc.
- Komkommer, paprika, wortels, etc.

- Liga, Sultana, ontbijtkoek, etc.

- ***Het tussendoortje en drinken wordt op school bewaard in de (rug)tas van het kind aan de kapstok.***
- ***Er wordt tijdens de pauze voorgelezen of SchoolTV gekeken.***
- ***De kinderen eten en drinken aan hun tafel of in de kring.***
- ***Na of voor de 10 uur pauze wordt er buiten gespeeld, bij erg slecht weer spelen de kinderen binnen.***

### ***Tweede pauze, Lunch:***

Tussen 12.00-12.30 uur hebben de kinderen een tweede pauze. Tijdens deze pauze eten de kinderen een gezonde lunch en spelen ze weer buiten.

Tijdens de lunch eten de kinderen gezamenlijk met hun leerkracht in de klas. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten, er is een moment van rust en aansluitend zal de leerkracht voorlezen of kijkt de groep naar SchoolTV.

U kiest zelf wat u uw kind voor de lunch te eten of te drinken meegeeft, maar bij een gezonde lunch horen **geen zoete koekjes, pizza, snoepjes en koolzuurhoudende dranken**. Dit wordt op school niet gegeten/gedronken en wordt daarom weer met uw kind mee naar huis gegeven.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Een of meerdere belegde boterhammen, crackers, knäckebröd, etc.</li><li>- Als extra een handje noten, stukje groente of fruit.</li><li>- Bij voorkeur drinkt uw kind water, fruitwater of melk (uit een drinkfles/Dopper), thee (uit een thermosbeker).</li></ul> |



- ***De lunch wordt op school bewaard in de (rug)tas van het kind aan de kapstok.***
- ***Er wordt tijdens de pauze voorgelezen of SchoolTV gekeken.***
- ***De kinderen krijgen dezelfde hoeveelheid eten mee naar school, als ze thuis gewend zijn te eten.***
- ***Wij stimuleren de kinderen hun lunch op te eten. Het eten wat toch niet wordt opgegeten gooien wij niet weg, maar gaat naar huis, zodat u inzicht heeft in wat uw kind eet op school.***
- ***Wanneer een kind het eten niet binnen het kwartier op heeft, zal hier een passende oplossing voor worden gezocht.***
- ***Na of voor de lunch wordt er buiten gespeeld, bij erg slecht weer spelen de kinderen binnen.***

**Trakteren:**

Als een kind jarig is, wordt dit in de eigen klas gevierd. Uw kind mag dan de klasgenootjes en eigen juf of meester trakteren als hij/zij dat wil. Deze traktatie is bij voorkeur gezond. De traktatie is een extraatje, want de kinderen eten immers al fruit/groenten in de eerste pauze. Een traktatie is daarom beperkt in omvang en bestaat uit slechts 1 ding, bijv.: 1 spiesje met kaas/druiven of 1 bekertje popcorn, etc. Géén cadeautjes bij de traktatie. Als een traktatie te veel/overdadig is, wordt het overtollige met de jarige terug mee naar huis gegeven. Bij twijfel kunt u vooraf advies vragen bij de leerkracht, zo voorkomt u teleurstellingen.

|                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Zakje chips of popcorn.</li><li>- Eén snoepje of uitdeelzakjes (haribo, tumtum, enz.)</li><li>- Een koek.</li><li>- Waterijsje.</li><li>- Groente en fruit in een leuk jasje.</li></ul> |



***Mocht u vragen hebben over tussendoortjes, lunch en traktaties dan kunt u terecht bij de groepsleerkracht.***