

Onze visie ten aanzien van voeding

Onze school is een omgeving waar gezond eten gemakkelijk moet zijn, omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling van de leerlingen. We kiezen voor een positieve aanpak, waardoor niemand zich buitengesloten of veroordeeld hoeft te voelen. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen en niet over schoonheidsidealen. We vinden het belangrijk dat er op school gezond eten en drinken is tijdens de pauzes, de lunch, tijdens uitjes en bij het trakteren, dus zowel meegenomen als aangeboden eten en drinken. Op school leren de leerlingen over gezond gedrag en tijdens eetmomenten kunnen zij dit in de praktijk brengen. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar.

Educatie

Er wordt structureel aandacht besteed aan gezonde voeding. Onder andere door de lesprogramma's van Ik eet het beter en het Schoolontbijt waar we aan deelnemen.

Ontbijt

De school gaat er vanuit dat wanneer uw zoon/dochter naar school komt, hij of zij thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt namelijk de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Een goed ontbijt levert daarnaast energie voor de benodigde concentratie op school. Bovendien krijgt uw kind, als hij/zij ontbijt, in de loop van de ochtend minder trek in tussendoortjes.

Paوزهap

1. De kinderen eten tijdens de pauzes gezonde tussendoortjes. Gezonde tussendoortjes zijn: fruit, groente of brood.
2. De kinderen eten tijdens de pauze geen koek, snoep of chips.
3. De kinderen drinken voorafgaand aan de pauze ongeveer 200 ml water/melk/thee.
4. Kinderen die geen drinken hebben meegenomen mogen water drinken. In iedere klas zijn hiervoor bekers en water aanwezig. Kinderen hebben minstens 1½ liter vocht per dag nodig. Dat zijn ongeveer 8 bekers.
5. Dinsdag, woensdag en donderdag zijn fruitdagen. Op maandag en vrijdag kiezen de kinderen zelf de paوزهap zoals ontbijtkoek of biscuit.

Lunch

Tijdens het overblijven kunnen de kinderen eten, drinken, spelen en uitrusten. Door voldoende te lunchen zijn kinderen 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. De inhoud van de broodtrommel bepaalt ook de prestaties tijdens de middaglessen. De school wil daarom het volgende voor de lunch zien:

1. Een gezonde lunchtrommel bevat: brood (bij voorkeur volkoren), krentenbol, rauwkost en/of fruit. Geen koek, snoep of chips; dit brengt de kinderen in de verleiding hun brood niet (helemaal) op te eten.
2. De kinderen drinken bij voorkeur thee, drinkbouillon, water of halfvolle melk. De school zal hiervoor zorgen.

3. Houdbaarheid etenswaren: als het warm is op school worden bederfelijke vleeswaren afgeraden (ook in de winter wanneer de verwarming aan staat). Een goed sluitende broodtrommel houdt het brood langer lekker en voorkomt uitdrogen.

4. Advies voor beleg: magere vleeswaren (zoals kipfilet, ham, rookvlees), 30+ kaas met sla, tomaat of komkommer, sandwichspread of groentespread. Zoet beleg: jam, honing, vruchtenhagel, appelstroop en gestampte muisjes zijn beter dan pindakaas, chocoladehagel of chocoladepasta.

Ouders worden via de schoolgids, de website en themabrieven geattendeerd op het belang van gezonde voeding. Mochten kinderen onverhoopt toch andere producten mee naar school nemen dan hierboven vermeld, dan spreekt de school de ouders en kinderen hierop aan.

Traktaties

Traktaties worden vlak voor/tijdens de ochtendpauze gegeven. Wilt u rekening houden met onderstaande richtlijnen:

1. De kinderen trakteren op 'verstandig' snoep. Verstandig snoep kan zijn: popcorn, fruit, groente (worteltjes, reepjes paprika), zoute sticks, rijstwafel, een soepstengel, kaas (20 of 30% vet). Een traktatie hoeft je niet altijd te kunnen eten. Een klein stukje speelgoed kan ook leuk zijn.

Kinderen krijgen voorafgaand aan hun verjaardag een 'Lekker Fit gezond trakteren bon' mee naar huis.

Speciale gelegenheden

Het team van onze school is van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bijvoorbeeld schoolreisjes, thema's, en feestdagen. Omdat het voor een speciale gelegenheid is; zijn deze "extra dingen" speciaal. Het is belangrijk om ze niet "gewoon" te laten worden.