

Bijlage; afspraken over gezonde voeding op school

Onze school vindt het belangrijk dat onze leerlingen gezond eten en drinken. Kinderen die gezond eten en drinken kunnen zich beter concentreren en beter leren op school. Op school hebben we al de afspraak van het gezonde pauze-hapje. Met ingang van het continuurooster willen we ook afspraken maken over gezond lunchen.

Pauzehapje (kleine pauze)

De kinderen brengen een boterham, een stuk fruit en/of groente mee als ochtendtussendoortje. Variatie is leuk, lekker en ook goed voor de smaakontwikkeling van uw kind. Uw kind mag een eigen beker meenemen die op school blijft om water uit te drinken.

Met betrekking tot drinken is in de kleine pauze alleen water toegestaan. In de onderbouw wordt tijd ingeruimd om gezamenlijk het pauzehapje te nuttigen, zodat de buitenspeeltijd optimaal gebruikt kan worden om te spelen.

Lunch

Volkorenbrood en bruinbrood zijn de gezondste keuzes. Daarin zitten namelijk lekker veel vezels en dat is heel gezond. De lunch geeft je energie om je de rest van de middag goed te kunnen concentreren of lekker te spelen. Tips voor een gezonde lunch:

- (Volkoren)brood, roggebrood of een mueslibol met rauwkost en/of fruit. Beleg zoals kipfilet, ham, rookvlees, 30+kaas, met sla, tomaat of komkommer. Voor hartig beleg zie bijgevoegde inspiratielijst.
- Snoep, koek of chips zijn niet toegestaan.
- Het drinken graag in een goed afsluitbare beker voorzien van naam meegeven. Denk aan water, thee of melk/drinkyoghurt. Theewater wordt op school niet verwarmd. Dit dient u dus zelf compleet (aangelengd met koud water) mee te geven. Denk aan de veiligheid hieromtrent. Géén pakjes in verband met het beperken van afval. Frisdranken en energydrankjes zijn niet toegestaan.
- Geef vooral niet te veel mee. U bent zelf verantwoordelijk voor wat u uw kind meegeeft; bedenk dat goed voorbeeld goed doet volgen. Het eten dat kinderen tijdens de lunch niet op hebben gegeten, gaat in de trommel mee terug naar huis. U kunt zo zelf zien of uw kind goed gegeten heeft en of het niet teveel bij zich had.
- Bij warm weer is het een goed idee om een koelelement in de tas te doen, zodat de lunch koel blijft. Er zijn ook speciale koeltasjes te koop. Het is op school niet mogelijk om bекers of trommels koel te bewaren. Indien gewenst geeft u uw kind bevroren brood mee, dan blijft het langer koel en vers.

U weet zelf wat goed is voor uw kind, de bijgevoegde inspiratielijst kan helpend zijn om een juiste keuze voor een gezonde lunch te maken.

Traktaties

Als kinderen jarig zijn hoort daar natuurlijk een traktatie in de klas bij. Hierbij willen wij u graag adviseren. Omdat wij op school aandacht besteden aan gezonde voeding, zouden wij het fijn vinden als u hiermee rekening houdt bij de traktatie. Een snoepje mag best, maar niet te veel. Ook kunt u i.p.v. vette traktaties, iets lekkers en gezonds verzinnen.

Bij een traktatie vinden wij het volgende belangrijk:

- Er mag maximaal één (niet te groot) ding getrakteerd worden.
- Geen kauwgom, lolly's of traktaties van dergelijke aard.
- Speelgoed en cadeautjes horen niet bij een traktatie.
- Leerkrachten ontvangen graag dezelfde traktatie als de kinderen.
- Tijdens feestelijke schoolactiviteiten (juffen-meesterdag, Koningsspelen, Sinterklaas etc.) is bovenstaande ons uitgangspunt.

Afspraken tijdens het eten op school

Bij het nuttigen van de lunch horen een aantal regels of manieren die de leerkrachten en de kinderen consequent toepassen: De kinderen hebben een half uur pauze. Daarvan wordt er 15 minuten gegeten en 15 minuten (buiten) gespeeld. In groep 1-2 kan, vooral in het begin, flexibeler worden omgegaan met deze tijd.

- Geen schoolspullen (schriften/boeken) op tafel.
- Vóór het eten gaan de leerlingen zo nodig naar het toilet.
- Handen wassen voor het eten.
- We starten samen met de lunch. Tenminste de eerste 5-10 minuten is er rust in de groep. Daarna kunnen kinderen zachtjes praten tijdens het eten en drinken.
- Netjes eten en drinken.
- Geen eten onderling ruilen.
- Blijven zitten tijdens het eten en drinken, we wachten tot iedereen klaar is met eten.
- Netjes opruimen als je klaar bent met eten en drinken.
- Het eten dat kinderen tijdens de lunch niet op hebben gegeten, gaat in de trommel mee terug naar huis. Zorg dat uw kind niet te veel eten meebrengt.

Bij slecht weer blijven we binnen. De kinderen kunnen dan kiezen uit een aantal activiteiten zoals gezelschapsspelletjes, tekenen, spelen met constructiemateriaal, lezen of een filmpje kijken.

Na schooltijd

De school is iedere dag om 14.15 uur uit.

M.u.v. van woensdag dan is de school om 12.30 uur uit.

De leerkrachten hebben tussen 14.30 uur en 15.00 uur samen pauze. Wanneer de leerkracht een gesprek met ouders wenselijk vindt of andersom, kan dat vanaf 15.00 uur. Daar maken we dan een afspraak voor.