

Erp, 10-12-2020

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 continurooster willen we ook afspraken maken over gezond lunchen. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Met deze afspraken laten we zien hoe we dat doen.

Tussendoortje

De kinderen brengen een stuk fruit en/of groente mee als ochtendtussendoortje. Variatie is leuk, lekker en ook goed voor de smaakontwikkeling van uw kind. In alle groepen wordt tijd ingeruimd om gezamenlijk het pauzehapje te nuttigen, zodat de buitenspeeltijd optimaal gebruikt kan worden om te spelen.

Met betrekking tot drinken is alleen water toegestaan. De kinderen kunnen een beker van thuis meenemen die ze de hele dag bij kunnen vullen.

Lunch

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch, leerkrachten en kinderen. De lunch is natuurlijk lekker en gezond. Volkorenbrood en bruinbrood zijn de gezondste keuzes.

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.
Snoep, koek of chips zijn niet toegestaan.
- Het drinken willen we graag zien in een goed afsluitbare beker. Denk aan water, thee of melk. 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 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 bekertjes of trommels koel te bewaren. Indien gewenst geeft u uw kind bevroren brood mee, dan blijft het langer koel en vers.

Wil je ideeën over een gezond lunchtrommeltje? Kijk dan op de inspiratielijst van het voedingscentrum. (zie bijlage op de site)

Traktaties

Als kinderen jarig zijn hoort daar natuurlijk een traktatie in de klas bij. Hierbij willen wij u graag adviseren. 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, Konings spelen, Sinterklaas etc.) is bovenstaand beleid ons uitgangspunt.

Het goede voorbeeld

Gezond eten doen we met z'n allen. Wij geloven in het geven van het goede voorbeeld. Als leraren bijvoorbeeld fruit of groente nemen als pauzehap, dan geven ze daarmee het goede voorbeeld. Ook ouders en kinderen zelf kunnen het goede voorbeeld geven.

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.
- Geen schoolspullen (Chromebook, 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 10 minuten is er stilte/rust in de groep. Daarna kunnen kinderen rustig 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 teveel 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.