

## Voedingsbeleid

We willen de kinderen een gezonde schoolomgeving bieden. Een gezonde leefstijl helpt kinderen lekker in hun vel te zitten, de weerstand op peil te houden en genoeg energie te hebben voor leren, sport en spel. Wij besteden niet alleen aandacht aan voeding en gezondheid in de lessen, maar ook in de praktijk. Dat betekent dat wij ernaar streven dat leerlingen op school alleen fruit, groente en/of brood eten. Kinderen mogen geen snoep meenemen naar school. Dit betekent dat de eetmomenten er zo uitzien:

### *Ochtendpauze*

Op woensdag en donderdag hebben wij groente en fruit dagen, op deze dagen mag er alleen groente of fruit en eventueel een broodje mee genomen worden naar school. Op alle andere dagen streven wij ernaar dat we in alle groepen fruit en/of groente of een broodje eten in de ochtendpauze. Bij het tienuurtje zien wij liever geen koeken, snoep of repen. Meer fruit en groente eten draagt bij aan een gezonde ontwikkeling. Het blijkt dat schoolfruit eten er ook voor zorgt dat kinderen thuis vaker gezond kiezen. Wij melden ons elk jaar aan voor schoolfruit. Meer informatie op [www.euschoolfruit.nl](http://www.euschoolfruit.nl).

### *Lunch*

Bij de lunch streven wij ernaar dat de kinderen boterhammen meenemen en eventueel wat fruit en groente als toetje. De gezondste keuze is een volkoren boterham, besmeerd met halvarine en mager beleg. Als drinken adviseren we water of halfvolle en magere zuivelproducten. In alle klassen is een kraan beschikbaar voor de kinderen, hier mogen de kinderen hun beker bijvullen met water. Meer informatie over een gezond lunchpakket vindt u op de site van het [Voedingscentrum](http://Voedingscentrum.nl).

### *Traktaties*

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Wij geven onze voorkeur aan een gezonde traktatie. Op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) staan allerlei voorbeelden van traktaties die gezond en niet te groot zijn. Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen je daarom om ook de traktaties voor leraren klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

### *Andere eetmomenten*

Ook bij sportdagen en andere activiteiten willen we leerlingen meegeven dat lekker, gezellig en gezond prima samengaan. Wij hebben daarom ook bij dit soort dagen het streven dat kinderen geen snoep en frisdrank mogen meenemen. Natuurlijk zorgt de school dan weleens voor een (water)ijsje of een drankje. Als we het hele jaar gezond kiezen, is af en toe samen genieten van een extra geen probleem.

### *Toezicht op beleid*

Bij niet toegestaan eten of drinken gaat er een mailtje met uitleg voor de ouders. Als het mailtje niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.

### *Andere belangrijke punten:*

Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het lespakket "ik eet het beter".

We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.

We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.

We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.

Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

