

Afspraken Gezond eten en drinken op <naam basisschool> per <datum>

Op <naam basisschool> vinden we het belangrijk dat onze leerlingen gezond eten en drinken. Daarom hebben wij de volgende afspraken op school:

In de ochtendpauze eten we groente en/of fruit en drinken water

We vragen ouders om elke dag hun kind(eren) een stuk fruit en/ of groenten mee te geven. Kinderen krijgen op school kraanwater uit hun bidon. Ouders hoeven dus geen drinken van thuis mee te geven. Pakjes drinken, koek, snoep en chips e.d. gaan terug naar huis.



Tijdens de overblijf eten we een gezonde lunch en drinken we water

Wij stimuleren ouders een gezonde lunch mee te geven aan de leerlingen die tussen de middag op school blijven. **De regel is dat de lunch bestaat uit volkoren of bruin brood (volkoren pasta, volkoren couscous e.d.). Of een volkoren alternatief. We vragen u deze boterhammen gevarieerd en niet te dik te beleggen.** Fruit en groenten zijn een goede aanvulling op de lunch. **Kinderen krijgen op school kraanwater uit hun bidon.** Ouders hoeven dus geen drinken van thuis mee te geven. Pakjes drinken, koekjes, snoep, kaasstengels, wit brood, pizza, croissant en chips e.d. zijn geen onderdeel van een gezonde lunch en gaan daarom mee terug naar huis.



Gezonde traktaties

Jarig zijn is een feest! Jarigen mogen trakteren in hun eigen groep. Ook traktaties dienen gezond te zijn. **De regel is dat de traktatie groenten en fruit is.** Voorbeelden zijn een versierde banaan of mandarijn, een groentespies. **Kleine niet-eetbare traktaties zoals een grappig potlood, blocnote of stuiterbal zijn ook leuk om te geven en te krijgen!** Te grote traktaties zijn bijvoorbeeld zakjes chips, of snoep zakken. Deze traktaties willen we niet op onze school en gaan mee naar huis. Ook niet voor leerkrachten.

Inspiratie op www.gezondtrakteren.nl



Uitzonderingen tijdens speciale gelegenheden:

Het team van <naam basisschool> is van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bv. schoolreisjes, thema's en feestdagen. Het is belangrijk om ze niet "gewoon" te laten worden. Eventuele zoete en vette producten (gezoete dranken, snoep, chips e.d.) worden met mate gebruikt.

Vragen en/ of opmerkingen? Neem contact op met de (adjunct) directeur