

# Gezonde school

Lunch,  
tussendoortjes/pauzehap en  
traktaties.



## Inleiding

We willen gezond eten op school voor iedereen stimuleren, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met u als ouder/verzorger zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Het is de keuze van ouder(s)/verzorger(s) wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt jullie kind deel uit van een klas waar de school afspraken voor opstelt. Daardoor zijn er grenzen in wat kinderen mee mogen nemen.

In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld.

Het beleid zal u richtlijnen geven die we als school gaan hanteren met betrekking tot:

- De pauzehap.
- Het drinken op school.
- De lunch tijdens het overblijven
- De traktaties op school.

**Het aanleren van gezonde eet- en bewegsgewoonte is voor kinderen de beste garantie voor een lang en gezond leven. Daar willen we als school een positieve en actieve rol in spelen.**



## Tussendoortjes/pauzehap

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. Een pauzehap is niet bedoeld als een hele maaltijd. Het moet niet te groot zijn en niet teveel calorieën bevatten. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven. Indien wij dit aantreffen in de broodtrommel, zullen wij dit weer mee terug naar huis geven.

### Geschikt voor de kleine pauze vinden wij:

- Fruit;
- Groente;
- Boterham.



## Lunch

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen. Indien wij dit aantreffen in de broodtrommel, zullen wij dit weer mee terug naar huis geven. Na het nuttigen van de lunch spelen alle kinderen buiten. De lunch kan niet gekoeld bewaard worden. Houdt dus rekening met de keuze van bijv. beleg indien het warm weer wordt. Tip: Er zijn broodtrommels waar een coldpack in zit. Hierdoor blijft het eten altijd gekoeld.

### Geschikt voor de lunch vinden wij:

- Brood;
- Eventueel als variatie: knäckebröd, roggebrood of mueslibol;
- Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg zoals kaas en vleeswaren;
- Groente en fruit;
- Er kan altijd gekozen worden voor zoet beleg op de boterham. Probeer dit uiteraard af te wisselen met bovengenoemde punten.
- Af en toe een keer peperkoek, cracker of rijstwafel. Maak hierin een verantwoorde keuze.



## Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Leer kinderen water drinken; het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit! Drinken wordt bij voorkeur meegegeven in een beker. Indien er pakjes mee komen, worden de lege pakjes weer mee naar huis gegeven. Het drinken wordt niet gekoeld bewaard op school. Houdt hier rekening mee, indien het warm weer is.

### Geschikt voor drinken vinden wij:

- Water;
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink;
- Ranja.

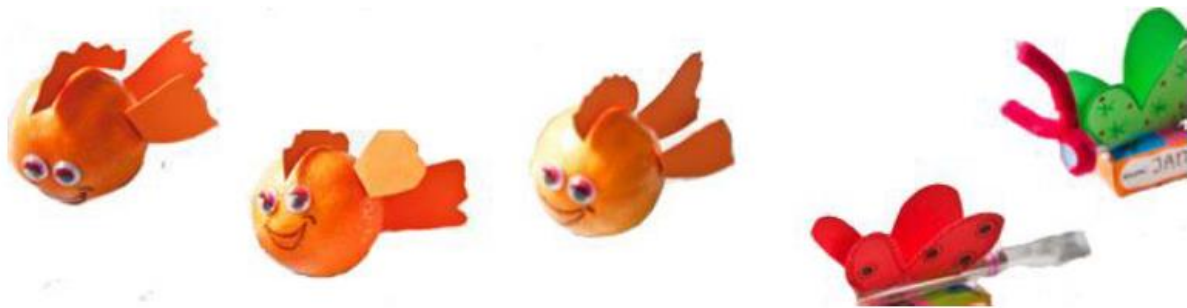


## Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 20 á 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest!  
Eventuele toevoegingen zoals een cadeautje, zijn niet toegestaan.

### Ideeën voor traktaties:

- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine snoepjes.
- <http://gezondtrakteren.nl> , <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/trakteren.aspx> zijn leuke en gezonde traktaties te vinden.



## Speciale gelegenheden

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 bv. schoolreisjes, kerst, thema's en feestdagen. Omdat het om een speciale gelegenheid gaat, zijn deze "extra dingen" speciaal. Het is belangrijk om ze niet "gewoon" te laten worden.

