



Voedingsbeleid Basisschool De Drie Vijvers



Eten en drinken op school
&
Trakteren

Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen gemakkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met de MR van onze school hebben we een voedings/traktatie beleid opgesteld. Wat een kind eet, is natuurlijk de verantwoordelijkheid van de ouders of verzorgers. Onze school ziet het echter ook als taak om bij te dragen aan een gezonde leefstijl en de ouders hierover te informeren. Spelenderwijs ontdekken de kinderen dan ook meer over waar ons eten vandaan komt en over de invloed van voedsel op het lichaam. Die vorm van leren door ervaren werkt goed. Wat u hieronder leest is door u vrijblijvend toe te passen. Wij geven tips.

Eten in de ochtendpauze

Elke ochtend is er in alle groepen een korte pauze, waarin de kinderen meegebracht eten en drinken kunnen eten. Tijdens dit moment zien wij liever geen ongezonde etenswaren en drankjes. Fruit of groente kan daarentegen altijd! Wat gezond of ongezond is, kunt u terug vinden op diverse voedingssites. Wij bevelen u www.voedingscentrum.nl aan. Een pauzehapje is een tussendoortje en niet bedoeld als een hele maaltijd. Geef niet te veel mee.

Eten tijdens de lunch

Een gezonde lunch bestaat uit boterhammen, met daarbij (eventueel) wat fruit of groente. Ook hiervoor kunt u suggesties vinden op www.voedingscentrum.nl

Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en lunch. Wij adviseren u om geen frisdranken, pakjes of sportdranken mee te geven, omdat ze erg veel suiker bevatten. Als kinderen een drinkbeker meenemen, kunnen ze die gedurende de dag aanvullen met water aftappunt in de hal.

Traktaties

Jarig zijn is een feest! Bij ons op school vragen we de ouders om de traktaties klein te houden. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. De traktatie wordt, mits de traktatie dit toelaat, aan het einde van de dag met de kinderen mee naar huis gegeven. Op www.gezondtrakteren.nl staan allerlei voorbeelden van traktaties die lekker en niet te groot zijn.

Het goede voorbeeld

Bij ons op school geven leerkrachten het goede voorbeeld. Kinderen kijken naar wat hun leerkrachten eten.

Tot slot

Met dit beleid geven wij u een handvat voor gezonde voeding en traktaties op basisschool De

Drie Vijvers. Mocht u nog vragen hebben naar aanleiding van dit beleid dan kunt u te allen tijden terecht bij een van de leerkrachten.