Beleid gezonde school

Tien uurtje/fruitmoment

Op maandag t/m donderdag eten we rond 10 uur fruit of groente in de klas. U kunt hierbij denken aan een appel, peer, banaan, mandarijn, kiwi, aardbeien of druiven. Groenten zoals snacktomaten, een stuk komkommer, wortel of paprika zijn natuurlijk ook zeer welkom.
Op vrijdag mag u er ook voor kiezen om iets anders mee te geven (dit hoeft natuurlijk niet) zoals ontbijtkoek, crackers, rijstwafels of Sultana's
Tijdens het tien uurtje drinken de kinderen water. We stimuleren het drinken van water, maar eventueel zijn melk (zonder toevoegingen) of thee zonder suiker ook toegestaan.

Lunch

Tijdens de lunch op school eten kinderen brood of bijvoorbeeld een wrap. Wij adviseren om bruin- of volkorenbrood mee te geven. Dit is het gezondst en vult ook meer dan een witte boterham.
We raden aan om het beleg niet te dik te smeren en om ook hierbij aan gezonde dingen te denken. We hebben geen beleid op het beleg en zullen daar dus niet op controleren. Ook kunt u de lunch natuurlijk aanvullen met groente en fruit.
De kinderen drinken water of melk (beide zonder toevoegingen) of thee zonder suiker

Luxebroodjes (zoals croissants en frikandelbroodjes), snoep, koeken, worstjes, kaasjes, crackers, nootjes, chips, en gezoete dranken zijn geen onderdeel van de lunch op school. De leerkracht zal dit weer terug mee naar huis geven.

Traktaties

Bij de verjaardag van uw kind vinden we het leuk als hij of zij trakteert aan de rest van de klas. Hierbij mag u zelf weten wat u meegeeft, snoep of chips mogen gewoon. We vinden dat bij een feestje best wat lekkers mag en dat hoeven niet alleen gezonde dingen te zijn. We houden het wel bij 1 klein item per kind wat we gezellig met z'n allen opeten in de klas. Dit kan bijvoorbeeld een cakeje, muffin of een zakje chips zijn, maar u kunt ook denken aan een gezonde snack zoals een doosje rozijnen of iets leuks dat u zelf maakt.

GEZONDE SCHOOL inspiratie

't 10-UURTJE
WIJ KIEZEN GROENTE EN FRUIT!

Speelgoed, meerdere snacks of samengestelde snoepzakken horen niet bij de traktaties op school. We willen dat iedereen zijn verjaardag feestelijk en verantwoord kan vieren.

Teruggeven

Mocht het een keer voorkomen dat het niet helemaal lukt om een geschikte lunch of traktatie mee te nemen, dan zullen wij dit aan u en uw kind vertellen.
Wanneer u bijvoorbeeld toch meerdere dingen heeft meegegeven om uit te delen bij de verjaardag, dan zal de leerkracht beoordelen wat uitgedeeld mag worden (1 item). De rest van de traktatie zal de leerkracht met de jarige mee terug naar huis geven.
Dit geldt ook voor een lunch waarbij de leerkracht ziet dat deze niet aan ons beleid voldoet. Uw kind zal dan een boterham met beleg van school krijgen want natuurlijk willen we niet dat een kind niet kan eten.

Het kan natuurlijk gebeuren dat er een goede reden is dat u geen geschikte lunch mee kon geven. De winkel was al dicht en het fruit is thuis op, uw kind heeft een speciaal dieet, we begrijpen dat er zijn natuurlijk goede redenen kunnen zijn. Vertel het aan de leerkracht van uw kind zodat deze mee kan denken. De leerkracht kan een keer een uitzondering maken of iets anders aanbieden. We komen er samen zeker uit.

Vriendelijke groeten,
Team Dok10

GEZONDE SCHOOL inspiratie

't 10-UURTJE
WIJ KIEZEN GROENTE EN FRUIT!