

GEZONDE SCHOOL

Vanaf 2017 is onze school een gezonde school net zoals alle andere SALTO-scholen. Dit betekent o.a. dat wij afspraken hebben rondom gezonde voeding en trakteren en gezondheidseducatie. Hieronder de belangrijkste zaken op een rijtje. Onlangs is in overleg met de MR dit beleid enigszins aangepast qua traktaties.



Ochtend pauze

Alle kinderen hebben 15 minuten de tijd om hun meegebracht fruit, groente of een ander gezond hapje (niet zijnde een koek) te eten. Kinderen drinken bij voorkeur water uit een meegebrachte beker of herbruikbare fles. Ervoor of erna spelen we buiten.

Lunch pauze

Voorbeelden van een gezonde lunch zijn:

- Bruinbrood, volkorenbrood, roggebrood, mueslibol
- Balans tussen zoet en hartig beleg
- Groente / fruit

Net als in de ochtendpauze vragen wij ouders geen pakjes drinken mee te geven, maar een herbruikbare beker of fles te gebruiken. Op onze school zitten kinderen met 42 nationaliteiten. Wij staan open voor andere vormen van gezond eten die passen bij hun eetgewoonten/cultuur. Ongezonde snacks, koek/snoep en/of chips geven wij mee terug naar huis.

Gesprek

Als wij merken dat er vaak 'ongezonde dingen' mee naar school komen, dan gaan wij met ouders hierover in gesprek. Wij lichten onze visie toe en vragen actief om hun medewerking.

Traktaties

Na onderzoek is gebleken dat kinderen en ouders en ook leerkrachten waarde hechten aan het vieren van verjaardagen op onze school. Kinderen (en hun ouders) willen graag trakteren. Daar willen wij graag gehoor aan geven. Tegelijkertijd vinden wij het belangrijk dat we maat houden bij het uitdelen van iets lekkers als een kind jarig is. Dat wil zeggen: geen kadootjes, geen grote traktaties, maar iets kleins. En iets gezonds mag wel, maar moet niet. Als de traktatie groot is (bijvoorbeeld een snoepzak met meer snoepjes) dan zullen wij de kinderen één snoepje laten nemen en de rest mee naar huis geven.

***Zie hieronder voor voorbeelden.
BEDANKT VOOR JULIE MEDEWERKING!***

VOORBEELDEN:

Geen grote hoeveelheden zoals op deze afbeeldingen:



zoals deze



voorbeelden:

Liever
kleinere
traktaties

