

Afspraken over eten en drinken

Gezonde voeding en jongeren op gezond gewicht (JOGG).

Wij willen de kinderen een gezonde schoolomgeving bieden. Een gezonde leefstijl helpt kinderen lekker in hun vel te zitten, de weerstand op peil te houden en genoeg energie te hebben voor leren, sport en spel. Wij besteden niet alleen aandacht aan voeding en gezondheid in de les, maar ook in de praktijk. Dat betekent dat wij ernaar streven dat leerlingen op school zoveel mogelijk fruit, groente en brood eten. Snoep en frisdrank zien wij liever niet op school. Wij stimuleren de kinderen voldoende water te drinken en geen suikerhoudende frisdranken.

Wij hebben daarom de volgende afspraken gemaakt:

Ochtend/lunchpauze.

Wij streven ernaar dat alle kinderen gedurende de hele week zoveel mogelijk fruit en groente eten in de ochtendpauze en de lunchpauze. Het is dus de bedoeling dat de kinderen fruit en/of groente meenemen (een appel, peer, banaan, wortel, komkommer, ed). Wij zien liever geen koeken, snoep of repen. Meer fruit en groente eten draagt bij aan een gezonde ontwikkeling. Het is gebleken dat het eten van schoolfruit er ook voor zorgt dat kinderen thuis vaker gezond kiezen en de kans ook groter is dat er thuis ook fruit op de fruitschaal ligt.

Meer informatie kunt u vinden op:

<https://www.euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit.htm>

Traktaties.

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Op www.gezondtrakteren.nl staan voorbeelden van traktaties die niet te groot zijn.