

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, die ingaan met ingang van schooljaar 2021-2022.

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 waarde hechten aan het vieren van verjaardagen met een meegebrachte traktatie, die anders is dan wat kinderen eten tijdens het pauzemoment. Omdat kinderen een traktatie eten naast het gezonde hapje in de ochtendpauze hebben wij afgesproken dat de uit te delen traktatie niet te groot mag zijn. Is de traktatie te groot (denk aan een grote snoepzak), dan mogen kinderen 1 of 2 snoepjes op school eten en krijgen ze de rest mee naar huis. Het uitdelen van chips vinden wij niet passen bij een gezonde school. Wij blijven gezond eten en dus ook gezonde traktaties stimuleren. Tijdens bijv. onze Gezonde Week besteden we hier aandacht aan met de kinderen.