

## De Gezonde School - Schoolbeleid eten en drinken op de Hoeksteen

De Hoeksteen besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan er vanuit dat kinderen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren.

### Ontbijt

We vinden het dan van groot belang dat de kinderen voordat ze naar school komen, goed ontbijten.

### 10 uurtje

In de korte ochtendpauze vragen we u om vooral fruit mee te geven. Een cracker of groente is een goed alternatief. Ook wordt er in deze pauze over het algemeen water gedronken. Het spreekt vanzelf dat er in overleg (bijvoorbeeld als uw kind een bepaald dieet heeft) vanaf geweken kan worden.

### Lunch

Tijdens de lunchpauze adviseren wij u om uw kind een gezonde lunch mee te geven. Een gezonde lunch bestaat o.a. uit bij voorkeur volkoren brood of anders bruinbrood, besmeerd met halvarine en vooral niet te vet beleg. Het drinken tijdens de lunch zou zoveel mogelijk uit water of halfvolle zuivel dranken moeten bestaan.

#### *Voorbeelden voor de pauzehap of lunch*

- Alle soorten fruit zoals appel, mandarijn, kiwi, ananas, aardbeien
- Rauwkost zoals worteltjes, komkommer, paprika
- Brood zoals volkorenbrood, bruinbrood
- Eierkoek
- Soepstengels
- Water / Melk / Karnemelk
- Mueslibolletje

### Traktaties

Het is altijd fijn als uw kind weer een jaartje ouder wordt en er een feestje gevierd kan worden. Daar hoort natuurlijk een traktatie bij. Als school willen we dat feestje graag meevieren, maar we vragen u een gezonde traktatie mee te geven.

#### *Voorbeelden*

- Fruit/groente (v.b. snoeptomaatjes, komkommer, mandarijntjes)
- Zoute krakelingen
- Waterijsjes
- Handje gedroogd fruit (rozijnen)
- Popcorn
- Krentenbolletje
- Zoute stokjes
- Soepstengels
- Klein koekje

Op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) kunt u tips vinden voor gezonde traktaties.

### **Wat doen wij in de verschillende klassen?**

In onze projecten cyclus hebben we ieder jaar aandacht voor gezonde voeding en ons lichaam. Hierbij besteden we ook aandacht aan de schijf van vijf, voedselproductie, eten bereiden en de culturele aspecten van voeding.

We doen voor het mee met het EU Schoolfruit programma waarbij de hele school 3x per week groente of fruit aangeboden krijgt met de bijpassende lesmethode om er meer over te leren. Meer informatie staat op [www.euschoolfruit.nl](http://www.euschoolfruit.nl)

Elk schooljaar doen we mee met de klassenlunch voor groep 8.

De groepen 5, 6, 7 en 8 doen mee aan de 'Week van de Pauzehap', zie [www.ikeethetbeter.nl](http://www.ikeethetbeter.nl) van het voedingscentrum voor meer informatie.

Bij al het bovenstaande hebben we maar één ding voor ogen : “Hoe beter een leerling in zijn/ haar vel zit des te beter ze kunnen presteren. Geluk, veiligheid en een gezond lijf zijn voorwaarden om op school optimaal te presteren.

### **Uitzonderingen tijdens speciale gelegenheden**

Het team van is van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bv. schoolreisjes, thema's en feestdagen. Het is belangrijk om ze “bijzonder” te laten blijven. Eventuele zoete en vette producten (gezoete dranken, snoep, chips e.d.) worden met mate gebruikt en er is altijd een gezonde keuze!

### **Allergieën en individuele afspraken**

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Tijdens het intake- en jaarlijks startgesprek informeren wij bij ouders naar voedselallergie, -intolerantie en dieet van kinderen. Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

### **Vragen en/ of opmerkingen?**

Neem contact op met de Gezonde School coördinator, vakleerkracht bewegingsonderwijs of directeur.

