



Beleidsplan Gezonde School

Tweede openluchtschool voor het gezonde kind

Als Tweede Openluchtschool voor het gezonde kind vindt de school het belangrijk dat onze leerlingen gezond eten en drinken. Kinderen die gezond eten en drinken kunnen zich ook beter concentreren en beter leren op school.

Gezonde school

De Tweede Openluchtschool wil graag een gezonde school zijn voor uw kinderen. Hierom gaan wij naast gezonde voeding ook aandacht besteden aan voedseducatie door middel van smaaklessen, mondhygiëne en voorlichtingsposters in de school en klassen. Als gezonde school geven wij natuurlijk zelf graag het goede voorbeeld. Daarnaast kunt u hier ook aan bijdragen. U kunt zich aanmelden als vrijwilliger of helpen bij de smaaklessen, maar u draagt voornamelijk bij door gezonde voeding mee te geven aan uw kind. Ook zal er bij de kleuters aandacht worden besteed aan de mondhygiëne.

Ontbijt

Gezond eten begint met een gezond ontbijt. We gaan ervan uit dat uw kind thuis heeft ontbeten voordat het naar school komt.

10 uurtje

Rond 10 uur hebben we op school een kleine pauze. We eten dan gezamenlijk fruit of groenten en we drinken wat. We vragen ouders om elke dag aan hun kind een stuk fruit of groenten mee te geven en als drinken wat water of melk of thee.

Lunch

Alle leerlingen blijven tussen de middag op school.

We lunchen dan gezamenlijk in de klas. We vragen ouders om hiervoor een gezonde lunch mee te geven (bijvoorbeeld volkorenbrood, hartig beleg en mager vleeswaren). Fruit en groenten zijn een goede aanvulling op de lunch.

Traktaties

Als kinderen jarig zijn mogen zij trakteren. Het trakteren vindt plaats tijdens de 10 uur pauze. Kinderen mogen dan uitdelen aan kinderen in hun eigen klas. Een traktatie is een feest maar houdt het een beetje klein. Jarigen mogen ook de klassen rond om iets te trakteren aan de leerkrachten. In ieder geval gelden hiervoor dezelfde richtlijnen.

Consequenties:

Wij gaan er vanuit dat u achter deze afspraken staat gezien de keuze voor onze school. Mocht dit niet het geval zijn, dan gaan we hierover graag met u in gesprek.

Suggesties

Traktaties:

<https://www.gezondtrakteren.nl/recept/category/traktaties-met-fruit/>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/traktaties-en-kinderfeest.aspx>

<http://www.littleslist.nl/voeding/top-9-gezonde-kindertraktatie/>

Lunch:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/eten-meegeven-naar-de-basisschool.aspx>

<https://www.oudersenzo.nl/gezonde-lunch-voor-mee-naar-school/>