

Hoofdlocatie
Koekoekstraat 1
5702 PM Helmond
T (0492) 525418

Locatie bovenbouw
Abdijlaan 4
5702 NK Helmond
T (0492) 528323



E info@rankhelmond.nl | www.rankhelmond.nl

Voedingsbeleid Kindontwikkelcentrum de Rank

We vinden gezonde voeding belangrijk en willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Eten en drinken in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezond pauzehapje. De pauzehap wordt in de klas gegeten. Hierdoor hebben alle kinderen een moment van rust tijdens het eten van hun pauzehap en wordt er bewust stilgestaan bij het eten van gezonde voeding. Buitenspelen is dan ook echt bedoeld om te spelen, rennen, kletsen en niet om je pauzehap zo snel mogelijk naar binnen te werken.

Geschikt voor de kleine pauze:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn etc.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes etc.
- Water of melk.

Tip: Indien een heel stuk fruit teveel is, is het ook mogelijk om bijvoorbeeld een half stuk fruit mee te geven.



Eten en drinken tijdens de lunch

De kinderen eten op maandag, dinsdag en donderdag een lunch op school. We vragen ouders om geen koek en snoep in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch:

- Brood of broodjes. Eventueel als variatie: crackers, knäckebröd, mueslibol of krentenbol (liever geen luxe broodjes zoals croissants)
- Beleg zoals (smeer)kaas, zuivelspread, vleeswaren (noten)pasta of pindakaas, jam of appelstroop.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.
- Eventueel als extra, keuze uit: worstje, knijpyoghurt of stukje kaas.
- Water, melk of melkproducten, sap.

Hoofdlocatie
Koekoekstraat 1
5702 PM Helmond
T (0492) 525418

Locatie bovenbouw
Abdijlaan 4
5702 NK Helmond
T (0492) 528323



E info@rankhelmond.nl | www.rankhelmond.nl



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 25 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! De kinderen mogen als ze jarig zijn uit de snoepspot van school uitdelen.

Tijdens vieringen op school zoals verjaardagen leraren, sinterklaas, kerstmis, carnaval etc. zal er ook een kleine traktatie uitgedeeld worden aan de kinderen.



Toezicht op beleid

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Het hele jaar door krijgen de leerlingen dagelijks fruit van school, dankzij subsidie van het Jeugd-Educatie-Fonds.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- De leerkracht staat niet toe dat er een ongezonde pauzehap en/of lunch genuttigd wordt, deze gaat mee naar huis met een briefje in de broodtrommel. Zie volgende bladzijde.
- De leerkracht vraagt om de volgende dag een gezonde pauzehap en/of lunch mee te brengen.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktatie

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken:
www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl

Hoofdlocatie
Koekoekstraat 1
5702 PM Helmond
T (0492) 525418

Locatie bovenbouw
Abdijlaan 4
5702 NK Helmond
T (0492) 528323



E info@rankhelmond.nl

I www.rankhelmond.nl

Beste ouder/verzorger,

Als school vinden we gezonde voeding belangrijk en willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid. Uw kind had vandaag iets bij zich dat niet binnen ons voedingsbeleid past. Om die reden heeft hij/zij het mee teruggekregen en willen we u nogmaals vragen hier extra op te letten.

Geschikt voor de kleine pauze:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn etc.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes etc.
- Water of melk.

Tip: Indien een heel stuk fruit teveel is, is het ook mogelijk om bijvoorbeeld een half stuk fruit mee te geven.



Geschikt voor de lunch:

- Brood of broodjes. Eventueel als variatie: crackers, knäckebröd, mueslibol of krentenbol (geen luxe broodjes zoals croissants)
- Beleg zoals (smeer)kaas, zuivelspread, vleeswaren (noten)pasta of pindakaas, jam of appelstroop.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.
- Eventueel als extra, keuze uit: worstje, knijpyoghurt of stukje kaas.
- Water, melk of melkproducten, sap.



Dit voedingsbeleid staat ook op www.rankhelmond.nl

Wij vragen uw medewerking om samen een succes te maken van ons voedingsbeleid!

Hartelijk dank namens onze leerlingen en het schoolteam van Kindontwikkelcentrum De Rank