

Voedingsbeleid CBS 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 (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.



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 25 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden.

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

Geschikt voor traktaties:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten, zoals een rozijndoosje, een handje popcorn, soepstengel, klein koekje, klein zakje snoepjes, klein zakje chips.



Toezicht op beleid

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen.
 - Gedurende 20 weken in een schooljaar krijgen de kinderen schoolfruit als de subsidie die we aanvragen daarvoor goedgekeurd wordt. Deze periode wordt tijdig met de ouders gecommuniceerd.
 - 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 brodtrommel.
- 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