

Traktatiebeleid MKC Zeeburgereiland



Inleiding

In de tijd dat kinderen bij ons op school zitten, zien wij hen uitgroeien van kleuter tot tiener. Tijdens de groei is gezond eten belangrijk voor kinderen. Het bevorderen van de gezondheid van kinderen vinden wij als school belangrijk. Op jonge leeftijd wordt een solide basis gelegd voor de toekomstige gezondheid. Wij willen als MKC de bewustwording over gezond gedrag bij de kinderen activeren. Mede hierom zijn wij een gezonde school, dit betekent dat wij sporten en gezond eten stimuleren. Gezond eten doen we samen. Leraren geven het goede voorbeeld door fruit mee te eten tijdens de fruithap. We vragen jullie dan ook een gezonde lunch mee te geven en tevens een gezonde traktatie wanneer jullie kind jarig is. Wat nu precies wordt verstaan onder een gezonde traktatie en hoe het trakteren verloopt, lezen jullie hieronder.

Regels omtrent trakteren

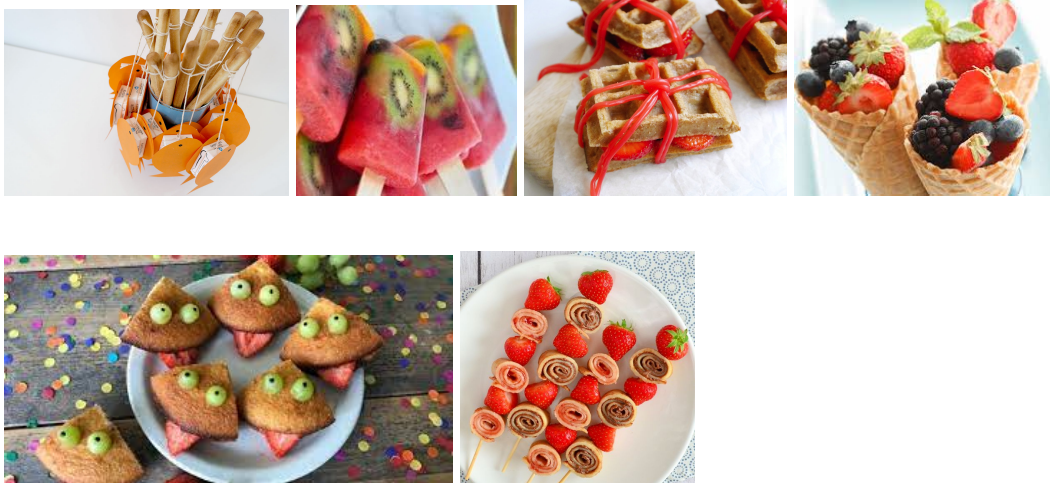
Het jarige kind trakteert op de afgesproken dag in de klas. Hij/zij wordt in het zonnetje gezet en deelt daarna de traktatie uit aan klasgenoten. De jarige mag ook langs de directie, drie leerkrachten uit dezelfde bouw en een oud leerkracht uit een andere bouw. Ook voor de leerkrachten willen we graag gezonde traktaties. In totaal 5 traktaties voor leerkrachten en directie.

Regels wat betreft het trakteren aan klasgenoten:

- Maak de traktatie simpel en bescheiden, voor elk kind iets kleins.
- De traktatie moet **gezond** zijn, het mag een **klein** snoep element bevatten.
- De kinderen moeten een eventuele verpakking zelf gemakkelijk kunnen openen.
- De jarige moet het makkelijk kunnen uitdelen en de traktatie moet klaar zijn om meteen op te eten.
- Geen vlees i.v.m. vegetariërs en kinderen die halal eten.
- Vraag de leerkracht van tevoren hoeveel kinderen er in de klas zitten.

Voorbeelden gezonde traktatie met klein snoep element:

fruit/groentespiesjes, klein cakeje/wafeltje/koekje/poffertje met fruit, popcorn in een klein kartonnen bekertje, ijs hoorntje met fruit, rozijntjes, fruitijsjes



Voor meer inspiratie: <http://www.gezondtrakteren.nl/>

Regels omtrent de eet en drinkmomenten op school

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezond tussendoortje. We vragen jullie om geen koek, snoep of chips mee te geven. Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appels, peren, bananen, kiwi's, druiven, meloen, pruimen en mandarijnen
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.

Eten tijdens de lunch

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen jullie om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij:

- Volkorenbrood of bruinbrood met gezond beleg.
- Groenten en fruit (tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel).

Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze water of thee. Geschikt voor drinken tijdens de lunch vinden wij:

- Kraanwater
- Thee
- Halfvolle melk, karnemelk

We willen jullie dringend verzoeken om je aan dit beleid te houden. Krijgt een kind toch een snoepzakje, lolly's, chips, chocola of dergelijke mee, dan zijn wij genoodzaakt dit niet te laten uitdelen. Laten we er met elkaar voor zorgen dat we een gezond MKC blijven.

