

## Regels omtrent eten en drinken op 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 school 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. We vragen jullie om een gezonde lunch en pauzehap mee te geven.

### 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

#### Vieringen

Bij sommige vieringen zorgen wij als school voor iets lekkers. We vinden het wel leuk om dit met mate te blijven doen. Bij Sinterklaas zorgen we bijvoorbeeld voor kruidnoten en tijdens de kerstmarkt zijn er ook lekkernijen te krijgen.

We willen jullie verzoeken om je aan dit beleid te houden zodat het voor alle kinderen in de klas eerlijk is. Daarnaast doen we niet aan trakteren op school. Lees hoe we verjaardagen vieren: [Feestbeleid op onze school](#)