

## Beleid 'Gezonde school'

Op de Vuurvlinder willen we de kinderen een gezonde schoolomgeving bieden, omdat:

- ✓ **Het gezond is.** Kinderen hebben elke dag minimaal twee keer fruit en 150 gram groente nodig. Om dat te halen kunnen ze de eetmomenten op school niet missen.
- ✓ **Een gezonde school beter presteert.** Leerlingen die gezond eten zitten lekkerder in hun vel, krijgen minder snel griep, voelen zich fitter, leren makkelijker en hebben genoeg energie voor leren, sport en spel
- ✓ **Gezond eten besmettelijk is.** Zien eten, doet eten. Door op school aandacht te besteden aan gezond eten durven kinderen, ook thuis, meer soorten fruit en groente te proeven.
- ✓ **We ouders willen ondersteunen** bij het stimuleren van gezond gedrag van hun kinderen.
- ✓ **Het leerzaam is.** Kinderen leren over de herkomst en gezondheidsvoordelen van fruit en groente.
- ✓ **We duurzaamheid en het milieu belangrijk vinden.**
- ✓ **We gezond leven in de praktijk willen brengen.** Gezondheidseducatie gaat volgens ons verder dan enkel kennisoverdracht.

We hebben daarom **afgesproken** dat we op de Vuurvlinder:

- tijdens de ochtendpauze groente en/of fruit eten,
- tijdens de lunch gezond eten,
- gezonde drankjes drinken,
- gebruikmaken van een herbruikbare drinkbeker en broodtrommel,
- geen snoep, koeken, frisdranken, limonade, vruchtensappen en energiedrankjes e.d. meenemen,
- eten en drinken niet in plastic zakjes of wegwerppakjes meenemen naar school.

### Suggesties voor een gezonde ochtendpauze

Geschikt voor de ochtendpauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim, mandarijn
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes

### Suggesties voor een gezonde lunch

Geschikt voor de lunchpauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood besmeerd met halvarine
- Eventueel als variatie volkoren knäckebröd, roggebrood of krentenbol
- Geschikt voor in de broodtrommel is beleg dat niet teveel verzadigd vet en zout bevat;

- Zoet beleg, zoals appelstroop, jam of honing
- Hartige mager beleg zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, light zuivelspread, vegetarische smeerworst, kipfilet of een plakje beenham
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.

### **Suggesties voor gezonde drankjes**

Geschikt voor drinken vinden wij dranken zonder toegevoegde suikers, zoals bijvoorbeeld:

- kraanwater,
- thee zonder suiker,
- halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.

### **Traktaties**

Traktaties worden in alle groepen in de middag pas uitgedeeld. Hierdoor stimuleren we het fruit eten in de ochtendpauze en voorkomen we het bederven van de eetlust.

De verjaardagen worden in de groepen 3-8 na de lunch gevierd. De groepen 1-2 vieren de verjaardagen in de ochtend.

We vragen de ouders om de traktaties

- klein te houden en
- niet te calorierijk te maken.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- groente en fruit in een leuk jasje,
- kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten zoals een rozijndoosje, handje naturel popcorn, soepstengel, peperkoek, mini eierkoek of een minirolletje of zakje met kleine(suikervrije) snoepjes of dropjes,
- een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.

### **Andere eetmomenten**

Ook bij uitjes, sportdagen, kamp en andere activiteiten willen we leerlingen meegeven dat lekker en gezond prima samengaan.

Ook op dit soort dagen geldt de afspraak dat kinderen geen snoep mogen meenemen.

Natuurlijk zorgt de school wel eens voor een ijsje/ snoep/chips. De achterliggende gedachte is: als we het hele jaar gezond kiezen, is af en toe samen snoepen geen probleem.

### **Educatie**

Het team van de school draagt de visie van de 'Gezonde school' uit. Ook zij eten en drinken gezond.

Tevens is het belangrijk dat er aandacht wordt besteed aan gezonde voeding in de lessen.

We maken gebruik van o.a. [www.ikeethetbeter.nl](http://www.ikeethetbeter.nl), [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl), en

[www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) Ouders worden gestimuleerd om te zorgen voor een gezonde lunch

en gezonde traktaties door ze via 't Lopend Vuurtje en Facebook te attenderen op gezonde voorbeelden.

Indien blijkt dat kinderen structureel geen gezonde voeding mee krijgen naar school, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.