Voorbeeld: voedingsbeleid in de schoolgids

Een gezonde leefstijl ondersteunt de ontwikkeling van een kind. Daarom willen we onze leerlingen een gezonde schoolomgeving bieden. Wij besteden aandacht aan voeding en gezondheid in de lessen, maar ook in de praktijk. Dit betekent dat de eetmomenten zo veel mogelijk bestaan uit het eten en drinken van gezonde producten.

*Ochtendpauze*

Op [schoolfruitdagen invullen] eten we standaard groente en/of fruit in de ochtendpauze. Voor het drinken kunt u kiezen uit water, thee, halfvolle melk of karnmelk. Eventueel in een thermoskan.

*Lunch*

Bij de lunch kunnen de kinderen boterhammen meenemen en wat fruit en groente als toetje. De gezondste keuze is een volkoren boterham, besmeerd met halvarine en mager beleg. Als drinken adviseren we water of halfvolle en magere zuivelproducten. Meer informatie over een gezond lunchpakket vindt u op de site van het [Voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/eten-meegeven-naar-de-basisschool.aspx).

*Traktaties*

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) staan allerlei voorbeelden van traktaties die niet te groot zijn.

*Andere eetmomenten*

Ook bij uitjes, sportdagen en andere activiteiten willen we leerlingen meegeven dat lekker, gezellig en gezond prima samengaan. Ook op deze dagen is het meeste aanbod gezond. Natuurlijk zorgt de school dan weleens voor een waterijsje of zoet drankje. Als we het hele jaar gezond kiezen, is af en toe samen genieten van een extraatje geen probleem.