



# **Voedingsbeleid Basisschool De Catamaran Landlust november 2019**



### **Gezonde kinderen in een gezonde school**

Wij hebben afspraken gemaakt over hoe we als school kunnen bijdragen aan een gezonde ontwikkeling van kinderen. Daar horen gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch bij. Ook trakteren doen we zo gezond mogelijk. Daarnaast is er ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. We vragen daarom van ouders om te overleggen over de traktatie van hun kind met de leerkracht voordat hij/zij gaat uitdelen.

### **Eten in de ochtendpauze**

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap bestaande uit fruit of groente.



### **Eten tijdens de overblijf**

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. Denk hierbij aan boterhammen, groente en fruit. We vragen ouders om geen koek, snoep, chocolade croissants of chips in de broodtrommel te doen.

### **Drinken**

De school stimuleert het drinken van water. Kinderen mogen tussen de lessen door en in de pauze water drinken. We vragen ouders geen suikerhoudende dranken mee te geven.



### **Traktaties**

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 25 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! We vragen ouders wel om de traktaties klein te houden en het liefst gezond. Op internet zijn genoeg voorbeelden te vinden van leuke, gezonde traktaties. Mocht de traktatie onverhoopt toch bestaan uit meerdere snoepjes, mogen de kinderen één snoepje opeten in de klas en geeft de leerkracht de rest van de traktatie mee naar huis.

Kijk hier voor de traktatiewaaier vol gezonde traktatie ideeën:

<https://www.amsterdam.nl/communicatiemiddelen/oblijven/wijgezond/handboekpagina/traktatiewaai/>



### **Andere vieringen en bijzondere dagen**

Bij de vieringen op school (Kerst, Pasen, Sinterklaas) vinden we dat er ruimte is voor een snoepje zoals pepernoten, maar met mate. De leerkracht houdt hier de regie over.

### **Kamp en schoolreis**

De leerkracht zorgt voor het snoepgoed (met mate) op kamp of schoolreis. Wij willen de ouders verzoeken geen snoepgoed mee te geven.

### **Het goede voorbeeld**

De leerkrachten geven het goede voorbeeld. We vragen ouders daarom om ook de traktaties voor leraren klein te houden.

### **Toezicht op beleid**

- Als een kind ongezond eten of drinken mee naar school heeft, neemt de leerkracht contact op met de ouders/verzorgers.
- Wij vragen ouders te overleggen over de traktatie wanneer hun kind jarig is. Ongezonde traktaties worden voor een deel uitgedeeld (als dat mogelijk is) en de rest van de traktatie wordt aan de kinderen mee naar huis gegeven.
- Wij verzoeken ouders ons te informeren wanneer een kind een voedselallergie heeft of om een andere reden bepaalde voedingsmiddelen niet mag nemen.