

lunch



tussendoortjes

traktaties

Beleid Lunch-Tussendoortjes-Traktaties

Gezonde school

De gemeente Meierijstad heeft als JOGG-gemeente gezondheid hoog in het vaandel staan. Alle basisscholen, waaronder de Ark, hebben in 2014 ingestemd met een convenant waarin gezonde consumptie beschreven staat.

Wij willen, als school, mede onze verantwoordelijkheid nemen in het aanzetten tot gezond eet- en beweeggedrag. Via gesprekken met de kinderen zal de school stimuleren om, naast gezonde tussendoortjes, ook een gezonde lunch mee te brengen. Buitenspel zal onderdeel uitmaken van de pauze. De kinderen kunnen bewegen en samen spelen.

We hebben afspraken gemaakt over het tussendoortje tijdens de ochtendpauze, de inhoud van de lunch en de traktaties. Deze afspraken gelden voor kinderen, maar ook voor medewerkers.

Lunch

De lunch is pauzetijd. In de klas wordt vanaf 12.00 uur onder toezicht van de leerkracht gegeten en gedronken gedurende 15 minuten. Omdat kinderen uit de groepen 1-2 vaak meer tijd nodig hebben om te lunchen wordt hier soepeler mee omgegaan. Deze kinderen kunnen iets langer dooreten als dat nodig is.



De kinderen nemen hun eigen eten en drinken mee van thuis. Wij willen dat dit een gezonde maaltijd is. De kinderen eten op een vaste plek. Tijdens het eten wordt gezorgd voor een rustige, ontspannen sfeer. Er zijn helpers aangewezen die helpen met het klaarzetten en het opruimen van de spullen. Zo leren de kinderen dat zij met elkaar verantwoordelijk zijn.

Rust en ontspanning tijdens de lunch hebben een groot effect op een positief groepsklimaat. Het is niet de bedoeling om de lunch zo snel mogelijk te nuttigen om vervolgens zo gauw mogelijk aan de pauze te beginnen.

De kinderen starten de maaltijd samen en wachten tot iedereen klaar is. De leerkrachten zullen dit goed begeleiden.

Inhoud lunchtrommel

- Wat betreft de inhoud van de lunchtrommel vragen wij u om een gezonde lunch mee te geven die uw kind op kan.
- Tips voor een gezonde lunch:
 - (volkoren)brood, krentenbol, rauwkost en/of fruit.
 - Beleg zoals kipfilet, ham, rookvlees, 30+kaas met sla, tomaat of komkommer, sandwichspread of groentespread. Voor zoet beleg is jam, honing, vruchtenhagel, appelstroop en gestampde muisjes beter dan pindakaas, chocoladehagel of chocoladepasta.
 - Snoep, koek, chips is niet toegestaan.
- Het drinken willen we graag zien in een goed afsluitbare beker. Géén pakjes in verband met het beperken van afval. Frisdranken en energydrankjes zijn niet toegestaan.
- Geef vooral niet te veel mee. U bent zelf verantwoordelijk voor wat u uw kind meegeeft; bedenk dat goed voorbeeld doet volgen.
- Het eten dat kinderen tijdens de lunch niet op hebben gegeten, gaat in de trommel mee terug naar huis. U kunt zo zelf zien of uw kind goed gegeten heeft en of het niet teveel bij zich had.
- Bij warm weer is het een goed idee om een koelelement in de tas te doen, zodat de lunch koel blijft. Er zijn ook speciale koeltasjes te koop. Het is op school niet mogelijk om bekertjes of trommels koel te bewaren. Indien gewenst geeft u uw kind bevroren brood mee, dan blijft het langer koel en vers.



Bij het nuttigen van de lunch horen een aantal regels of manieren die de leerkrachten en de kinderen consequent toepassen:

- Geen schoolspullen (schriften/boeken) op tafel.
- Handen wassen voor het eten.
- Vóór het eten gaan de leerlingen zo nodig naar het toilet.
- De aangewezen helpers helpen met het klaarzetten en opruimen van de spullen.
- We starten samen met de lunch. Tenminste de eerste 5 minuten is er stilte in de groep of kinderen praten zachtjes.
- Netjes eten en drinken.
- Geen eten onderling ruilen.
- Blijven zitten tijdens het eten en drinken.
- Rustig praten tijdens het eten en drinken.
- Wachten tot iedereen klaar is met eten.
- Netjes opruimen als je klaar bent met eten en drinken.

Spel en beweging

- Na de lunch gaan alle kinderen naar buiten. De groepen 3 t/m 8 een kwartier. De groepen 1-2 wat langer.
- De leerkrachten surveilleren om de beurt buiten en hebben tussen 14.00 uur en 14.30 uur samen pauze.
- Bij slecht weer blijven we binnen. De kinderen kunnen dan kiezen uit een aantal activiteiten zoals gezelschapsspelletjes, tekenen, spelen met constructiemateriaal, lezen of televisie kijken.

Tussendoortjes

- De kinderen brengen een stuk fruit en/of groente mee als ochtendtussendoortje. Dat kan een appel, peer, banaan, mandarijn of kiwi zijn, een schaalpje aardbeien of druiven. Een handvol cherrytomaatjes, een stuk komkommer, wortel of paprika kan natuurlijk ook. Variatie is leuk, lekker en ook goed voor de smaakontwikkeling van uw kind.
- Met betrekking tot drinken is alleen water toegestaan. Wij hebben bekertjes op school die kunnen worden gebruikt om water uit te drinken. Mocht u vanuit hygiënisch oogpunt vinden dat uw kind een eigen beker dient te hebben, dan verzoeken wij een beker met daarop de naam van uw kind mee naar school te geven. Uiteraard mogen kinderen ook een (navulbaar) flesje water mee naar school brengen. In alle groepen zal tijd worden ingeruimd om gezamenlijk binnen het pauzehapje te nuttigen, zodat de buitenspeeltijd optimaal gebruikt kan worden om te spelen.

Traktaties

Als er iets gevierd wordt (verjaardag, geboorte), vinden wij dat een traktatie niet alleen maar **gezond** hoeft te zijn. **Uiteraard mag dit wel; we juichen het zelfs toe!** Zie de sites welke u kunt raadplegen.

www.schoolgruiten.nl

www.fruiteenlekkerebuit.nl

www.gezonderwijs.nl

www.gezondtrakteren.nl



Bij een traktatie vinden wij het volgende belangrijk

- Er mag maximaal één (niet te groot) ding getrakteerd worden.
- Geen kauwgom, lolly's, fireballs of traktaties van dergelijke aard.
- Speelgoed en (zelfgemaakte) cadeautjes horen niet bij een traktatie.
- Leerkrachten dezelfde traktatie als de kinderen.

Mocht een traktatie niet voldoen aan bovenstaande eisen, dan wordt de traktatie mee terug naar huis gegeven.

Ook tijdens feestelijke schoolactiviteiten (juffen/meesterdag, Konings spelen, Sinterklaas etc.) is bovenstaand beleid ons uitgangspunt.

Opgemaakt in overleg met de MR,
Juni 2017
Team BS. De Ark