



Memo

Eten op school

Fruit eten

In alle groepen wordt gezamenlijk gegeten en gedronken. In alle groepen is de afspraak dat de kinderen gruiten (groenten of fruit) meenemen en een drinkbeker. De drinkbeker wordt op school gevuld met water. In plaats van gruiten mag ook een boterham worden meegenomen.

De fruittas wordt bij de kleuters in de fruitbak gelegd (bakjes in de tas graag voorzien van naam), die bij de kapstokken voor iedere groep staat. Kinderen vanaf groep 3 hangen de tas aan de kapstok.

Lunchen

Alle kinderen eten op school met hun leerkracht in de klas. Het eten is een lesgebonden activiteit en duurt 15 minuten.

- Groep 1 en 2 lunchen van 11.45 tot 12.00 uur
- Groep 3 t/m 8 lunchen van 11.45 tot 12.00 uur of van 12.30 tot 12.45 uur (afhankelijk van het lesrooster).

Naast het fruit of een boterham voor de ochtendpauze, nemen de kinderen ook zelf hun lunchpakket en drinken mee (bij voorkeur in één tas).

Met een gezond verstand een gezonde lunch

Na overleg met de leerlingenraad, een vertegenwoordiging van ouders en het Actieteam 5-gelijkedagemodel, hebben we een gezamenlijk advies over de lunch uitgebracht.

De volgende richtinggevende uitspraken zijn gedaan:

- Zowel leerlingen, ouders als school vinden het belangrijk om aandacht te geven aan gezonde voeding.
- Zowel leerlingen, ouders als school willen gezonde keuzes stimuleren.
- Het is een keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt het kind deel uit van een klas waar school afspraken voor opstelt.
- Door een gezamenlijke aanpak voelt niemand zich buitengesloten.
- Leerlingen eten gezellig, in een fijne sfeer aan een tafel.
- Er is ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het advies, bijvoorbeeld bij een dieet, (geloofs)overtuiging of allergieën.

Samen met leerlingenraad, ouders en school zijn we tot een gezamenlijke visie gekomen. We doen het volgende advies:

- Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag kiezen we gezamenlijk voor een gezonde lunch. De lunch bestaat uit brood en drinken (water, thee of melkproduct).
- Op woensdag kiezen we voor een lunch waarbij gezondheid geen belangrijke rol speelt.

Zowel de leerlingenraad, als het ouderplatform, als het actieteam hoopt dat u zich aan bovenstaand advies wilt conformeren.

Het is de bedoeling dat de kinderen hun maaltijd volledig opeten, zodat ze voldoende eten en drinken. Overleg met uw kind de hoeveelheid, zodat er geen eten verspild wordt. Het drinken voor de lunch bij voorkeur in een isoleerflesje (zodat het koel blijft) en de boterhammen in een bakje/trommel.

De kinderen eten aan een tafel. We stimuleren kinderen hun lunch op te eten. Brood wat niet wordt opgegeten gooien we niet weg, maar gaat weer mee naar huis of de BSO.