**De gezonde school**

Wij vinden het belangrijk dat de kinderen op onze school gezond eten en voldoende bewegen. Dit zorgt ervoor dat de leerlingen geen last krijgen van overgewicht en we kunnen gezondheidsproblemen hiermee verminderen. Als school willen we hier een positieve rol in spelen.

Het beleid zal richtlijnen geven die we als school hanteren tot:

* De pauzehap.
* Het drinken.
* De lunch.
* De traktaties op school.
* Bijzondere momenten zoals schoolkamp.

**Een gezonde ‘pauzehap’**

De ochtendpauze op school is het moment om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te houden tot de middagpauze. Maar een pauzehap is niet bedoeld als hele maaltijd. Geef daarom iets mee wat niet te groot is en niet te veel calorieën bevat.

Te denken valt aan fruit (kiwi, appel, druiven, e.d.), rauwkost (tomaat, komkommer, paprika, e.d.), een volkoren brood met halvarine (niet te veel of te vet beleg), een mini-krentenbol, rijstwafel (naturel), ontbijtkoek.

**Het drinken**

We stimuleren het gebruik van drinkbekers boven drinkpakjes. Dit om de afvalberg te verminderen. Geschikt drinken is:

* Halfvolle of magere melkproducten
* Halfvolle of magere yoghurtdrank
* Karnemelk
* Water

Het is handig als kinderen water (leren) drinken; het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit.

**De lunch**

Wij stimuleren het eten van een gezonde lunch.

Een gezonde lunch bestaat uit volkoren brood, halvarine, niet te veel of te vet beleg. Bij het drinken kunt u denken aan halfvolle melkproducten, karnemelk of water.

Na de lunch gaan de kinderen buiten spelen op het plein.

**De traktaties op school**

Als uw kind jarig is, mag het trakteren. Wij hopen dat u zoveel mogelijk een gezonde traktatie wilt meegeven, zowel voor de leerlingen als voor de leerkrachten. Een traktatie is een extraatje en hoeft dus niet groot te zijn.

Op de website [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) staan leuke en gezonde traktatietips.

**Bijzondere momenten**

Feesten als Sinterklaas, Kerst en Pasen zijn uitzonderingen. Daarin worden ook minder gezonde hapjes gegeten. We proberen tijdens deze dagen wel na te denken over gezonde hapjes, zodat er genoeg keuze is en iedereen voor gezond kan kiezen.

Tijdens de schoolkampen (groep 3 t/m 8) mogen de kinderen snoep o.i.d. meenemen. Dit moet klein zijn. Overtollig snoep en andere dingen worden ingenomen en krijgen de kinderen na het schoolkamp of schoolreis weer terug.

**Beleid over eten en drinken op school**

Wij stimuleren ouders zoveel mogelijk een gezonde pauzehap en traktatie mee te nemen. Tijdens kringgesprekken (meerdere keren per jaar) wordt er met de kinderen gesproken over het meenemen van een gezonde pauzehap en traktatie. Als school doen we mee met de jaarlijkse 7 dagen waterchallenge (week van het water en kraanwaterdag). Hiermee stimuleren we het drinken van water. We doen jaarlijks mee met het programma van de Wortelmeter. Het is in deze week de bedoeling om zoveel mogelijk groente en fruit mee te nemen voor de pauze.

Jaarlijks wordt er tijdens de informatieavond voor ouders gesproken over het belang van het meenemen van een gezonde pauzehap en een gezonde traktatie. Bij kinderen die vaak een ongezonde pauzehap meenemen, wordt met ouders tijdens het jaarlijkse huisbezoek gesproken over het meenemen van een gezonde pauzehap. Dit beleid wordt jaarlijks bij een teamvergadering besproken. De Gezonde School Adviseur van de GGD is betrokken bij het tot stand komen van het beleid van de Gezonde School.