

Voedingsvoorstel op De Triangel

1. Een gezonde introductie voor onze ouders

Wat een kind eet, is natuurlijk de verantwoordelijkheid van de ouders of verzorgers. Onze school ziet het echter ook als taak om bij te dragen aan een gezonde leefstijl en de ouders hierover te informeren. Spelenderwijs ontdekken de kinderen dan ook meer over waar ons eten vandaan komt en over de invloed van voedsel op het lichaam. Die vorm van leren door ervaren werkt goed. U, als ouder, plukt daar overigens ook thuis de vruchten van. Uit onderzoek blijkt dat schoolfruitdagen ervoor zorgen dat kinderen ook na school vaker fruit en groente eten. Wij hebben daarom de woensdag tot fruitdag uitgeroepen. Op de woensdag stimuleren wij dan ook actief het eten van fruit. Wat u hieronder leest is door u vrijblijvend toe te passen. Wij geven tips, die wij natuurlijk graag zoveel mogelijk in de dagelijkse praktijk terug zien. Gezondheid gaat boven alles!

2. Een schooldag op De Triangel

Het eerste eet-moment: het tussendoortje. Elke ochtend is er in alle groepen een korte pauze, waarin de kinderen meegebracht eten en drinken kunnen nuttigen. Tijdens dit moment zien wij liever geen ongezonde etenswaren en drankjes. Fruit of groente kan daarentegen altijd! Wat gezond of ongezond is kunt u vinden op diverse voedingsites. Wij bevelen u bijvoorbeeld www.voedingscentrum.nl aan. Een pauzehapje is een tussendoortje en is niet bedoeld als een hele maaltijd. Geeft u dus a.u.b. niet teveel mee.

Woensdag, fruitdag. Wat kunt u meegeven? Zoals u eerder heeft kunnen lezen is woensdag onze fruitdag. Op deze dag vragen wij u om uw kind altijd fruit of groente mee te geven. Variatie is leuk, lekker en goed voor de smaakontwikkeling van uw kind.

Water, de beste dorstlesser. Leer kinderen water drinken; het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit! Daarom adviseren wij u om uw kind als tussendoordrank een flesje met water mee te geven.

Het tweede gezonde moment: de lunch, thuis en op school Een gezonde lunch bestaat uit boterhammen, met daarbij (eventueel) wat fruit of groente.

3. Er is er één jarig, hoera, hoera: de traktatie in de klas

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Wij willen het uitdelen van een gezonde traktatie graag stimuleren. Op www.gezondtrakteren.nl staan allerlei voorbeelden van traktaties die lekker en niet té groot zijn. Chips zien we liever niet als traktatie. Neem bij het bedenken van traktaties de volgende punten mee: *houd de traktatie klein en maak deze niet te calorierijk.*

4. Activiteiten buiten de klas: de rol van de oudercommissie

Onze oudercommissie (OC) organiseert de meeste buitengewone activiteiten op onze school. Bij traditionele feesten, zoals Sinterklaas, Kerst, en Pasen, horen ook de traditionele lekkernijen, zoals pepernoten, kerstkransjes, en paaseitjes. Die worden dan ook, bij wijze van uitzondering, uitgedeeld op onze school. Iedere twee jaar gaan alle kinderen een dag op schoolreis. Natuurlijk is het leuk om dan iets lekkers mee te nemen. We willen u dan wel

vragen de hoeveelheid beperkt te houden en ook te denken aan de gezondere keuzes, zoals bijvoorbeeld snoeptomaatjes, een appel, of een banaan. Ook de organisatie van dit evenement, vanuit de OC, deelt pakketjes uit welke ook geen overdaad aan zoetigheid zal bevatten.

5. Sportieve activiteiten

Iedere twee jaar organiseert de school een sportdag. Soms zijn er ook andere sportieve activiteiten tussen door. Voor kinderen is het meedoen aan zulke sportactiviteiten een hele prestatie en een tussendoortje en/of een beloning hoort daar bij. Ook hier geldt ons devies: gezond eten en drinken mee.

6. Een jarige juf of meester

Als de juf of meester jarig is, is het feest in de klas. Kinderen kijken uit naar dit soort momenten in het schooljaar. Op die dag zal de leerkracht iets lekkers willen uitdelen aan de kinderen. Dat hoort er bij. Ook dan willen wij het uitdelen van een gezonde traktatie graag stimuleren.

7. Waar vindt u extra informatie over gezonde voeding op school?

www.voedingscentrum.nl

Bijgewerkt op: oktober 2022