

Protocol gezond gedrag

Op basisschool Het Epos hechten wij waarde aan een gezonde levensstijl. Bij een gezonde levensstijl hoort regelmatig bewegen en gezonde voeding. Wij vinden het belangrijk om samen met ouders een gezonde levensstijl te stimuleren. Gezonde voeding is belangrijk, zeker voor kinderen. Het legt de basis voor de gezondheid op latere leeftijd, er is minder kans op overgewicht. Gezonde voeding en gezonde eetgewoonten kunnen tevens helpen om het gebit gezond te houden. Wij vinden het belangrijk dat kinderen leren wat gezonde voeding is. Daarom hebben wij enkele afspraken gemaakt over het eten en drinken wat de kinderen mee mogen nemen.

De kleuters gaan naar school van 9.00 uur tot 16.00 uur. Groep 3 tot en met 8 gaat naar school van 09.00 tot 17.00. Wij verwachten dat de kinderen voor schooltijd, thuis ontbijten. Kinderen leren zo veel beter. Er zijn diverse momenten op de dag waarop wij met elkaar eten en drinken.

Groep 1-8: tussen 10.00 en 11.00 gelegenheid om een tussendoortje te eten.

Groep 1-8: tussen 12.00 en 13.00 gelegenheid om te lunchen.

Tussendoortje in de ochtend

De ochtendpauze is het moment om iets te eten en te drinken. Een pauzehap is echter geen hele maaltijd. Tijdens dit eetmoment mogen de kinderen fruit of (snack)groente eten. Daarbij mogen de kinderen water drinken. De kinderen krijgen een bidon van school waar ze water uit kunnen drinken.

Lunch

Tijdens de lunch verwachten wij dat de kinderen een gezonde lunch eten. U kunt naast brood ook iets gezonds meegeven, zoals een stuk fruit of (snack)groente. Tijdens de lunch mogen de kinderen water drinken uit de bidon die ze van school krijgen. Eten dat over is, geven wij mee naar huis.

Wij verzoeken ouders om tussendoortjes en de lunch in een trommeltje of bakje mee te geven. Op die manier blijft het eten langer lekker. Tevens voorkomt het afval en dat is beter voor het milieu. Het is handig als trommeltjes of bakjes van naam zijn voorzien.

Trakteren

Iets eten doen we ook als er een kind jarig is. Een feest dat we niet ongemerkt voorbij laten gaan: uw kind trakteert. Wij wensen alleen gezonde traktaties in school. De kinderen vinden zelfgemaakte traktaties altijd leuk. Kijk voor ideeën op de website www.gezondtrakteren.nl of informeer er op school

naar. En als u er dan toch bent, vraag de leerkracht of er groepsgenootjes zijn met allergieën, suikerziekte of iets anders waardoor ze bepaalde dingen niet mogen eten.

Dieetwensen

Het kan voorkomen dat uw kind een voedselallergie heeft, of dat het vanwege het geloof of een bepaald dieet bepaalde voedingsmiddelen niet mag. Als dit het geval is, verwachten wij dat u dit aan heeft gegeven bij de aanmelding en bespreekt met de leerkrachten. Er zullen op school echter verschillende momenten zijn waarop uw kind een traktatie krijgt, zoals met verjaardagen of vieringen zoals Sinterklaas of kerst. Om te voorkomen dat uw kind tijdens dit traktatiemoment niet mee kan doen, kunt u (in overleg met de leerkracht) voor een alternatief zorgen.

Gezond voorbeeldgedrag

De leerkrachten op Het Epos geven het goede voorbeeld als het gaat om gezond gedrag. Het Epos is een rookvrije zone, zowel voor leerkrachten als voor ouders. Wij hebben diverse maatregelen getroffen waardoor kinderen op school niet in de rook hoeven te zitten. Scholen zijn wettelijk verplicht om er voor te zorgen dat zij een rookvrij schoolterrein hebben. Dat betekent dat er in de school, op het plein en rondom de school niet wordt gerookt. In de hogere groepen leren kinderen over de gevolgen van roken. Zij ervaren dat niet-roken de norm is.

Leerkrachten drinken op school water, koffie of thee. Ze vinden gezonde voeding belangrijk en letten daar zelf ook op tijdens het eten van een tussendoortje, lunch of traktatie.