

De Admiraal eet en drinkt gezond!

Gezond eten en drinken, beleid ontwikkeld door de leerlingenraad!

De kinderraad vindt dat zo vaak mogelijk gezond eten en drinken belangrijk is. De regels moeten echter niet te streng!

Wat vindt de kinderraad gezond?

Veel bewegen, bruin brood, water, groenten en fruit.

Om de reclame voor gezond eten en drinken leuk te maken en ook om de regels niet al te streng te laten zijn, heeft de kinderraad dit bedacht voor alle dagen van de schoolweek:

Stoute maandag	Een keer een pakje drinken mee als je wilt maar het hoeft niet!
Dinsdag en donderdag	Zijn de graandagen: neem eten mee waar vooral vezels in zitten. Zoals bruin brood en volkoren!
Groene woensdag	Vooraf fruit en groente mee!
Stoute vrijdag	Een keer iets ongezonds te eten meenemen zou op vrijdag mogen maar hoeft niet!

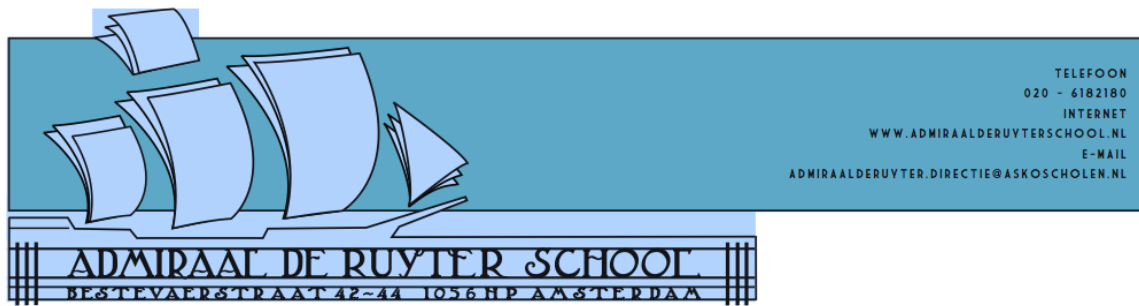
Toevoeging van het Europees Schoolfruit en groente programma en het team van de Admiraal

We willen de kinderen een gezonde schoolomgeving bieden. Een gezonde leefstijl helpt kinderen lekker in hun vel te zitten, de weerstand op peil te houden en genoeg energie te hebben voor leren, sport en spel. Wij besteden niet alleen aandacht aan voeding en gezondheid in de lessen, maar ook in de praktijk. Dat betekent dat wij ernaar streven dat leerlingen op school alleen fruit, groente en/of brood eten.

Water

In de onderbouw stimuleren we het water drinken door bekers te geven met water. Vanaf groep 3 hopen we dat u uw kind lege bidons/waterflesjes meegeeft. Uw kind mag gedurende de dag water bijvullen en drinken.





Ochtendpauze

Voor het gezonde pauzehapje (rond tienen) en overblijf geeft u uw kind eten en drinken mee en vooral fruit en/of groente! Het blijkt dat schoolfruit eten er ook voor zorgt dat kinderen thuis vaker gezond kiezen. Meer informatie op www.euschoolfruit.nl. Drinken hoeft niet per se want bijna alle kinderen drinken water.

Lunch

Bij de lunch streven wij ernaar dat de kinderen boterhammen meenemen en wat fruit en groente als toetje. De gezondste keuze is volkoren brood, besmeerd met halvarine en mager beleg. Als drinken adviseren we ook weer water. Meer informatie over een gezond lunchpakket vindt u op de site van het Voedingscentrum.

Traktaties

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Op www.gezondtrakteren.nl staan allerlei voorbeelden van traktaties die niet te groot zijn daarnaast stellen we gezonde traktaties zeer op prijs! Als de traktatie erg omvangrijk is, mogen de kinderen iets op school opeten en geeft de leerkracht de rest mee naar huis.

Wat mag niet?

Koek, snoep, repen en frisdranken en energiedranken zijn niet toegestaan.

Kleuters en veilig eten

Om verslikken te voorkomen, vragen we u het volgende in acht te nemen: geef uw kind geen noten en/of knakworsten mee; snijd druiven/ cherrytomaten en vergelijkbare groenten in vieren; snijd appels en ander rauw fruit of groente in kleine stukken of rasp ze.

