



Gezonde voeding en tussendoortjes

Wij vinden het belangrijk om van jongs af aan de nodige aandacht te besteden aan gezondheid. Voeding is een belangrijk deel van de zorg van 'onze' kinderen. Daarom hebben we ons voedingsbeleid eens goed onder de loep genomen en enkele aanpassingen gemaakt.

Visie rond gezonde voeding en tussendoortjes

1. Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen duidelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van onze kinderen.

Samen met het team hebben we daarom een voedingsbeleid opgesteld. Wat een kind eet op school, is in eerste instantie de verantwoordelijkheid van de ouders of verzorgers.

Onze school ziet het echter ook als hun taak om bij te dragen aan de gezonde levensstijl van onze kinderen en de ouders hierover te informeren. Jullie kind maakt immers deel uit van een klasgroep waar de school afspraken voor opstelt. Daardoor zijn er grenzen in wat kinderen mee mogen brengen naar school, in de brooddoos en als tussendoortje. Rekening houdend met de veranderende markt en de beschikbaarheid van gezondere alternatieven.



In het kader van “de Gezonde School” hebben we daarom een richtlijn opgesteld.

Deze richtlijnen zijn gebaseerd op de voedingsdriehoek van “Het Vlaams Instituut Gezond leven”.

Kies voor voeding en tussendoortjes met natuurlijke ingrediënten, weinig tot geen toegevoegde suikers, en een laag vetgehalte.



2. Drinken



Tijdens de lessen, speeltijden en middagen kunnen de leerlingen hun drinkflessen bijvullen met kraantjeswater.

Het kraantjeswater is een gezonde dorstlesser, van uitstekende kwaliteit en het is voor iedereen hetzelfde. Er worden GEEN andere dranken aangeboden, deze zijn ook niet toegestaan in de drinkflessen !

3. Tussendoortjes

Tijdens de speeltijd kan uw kind: een droge koek, een boterham of fruit eten, snoep is niet toegelaten. We vragen om dagelijks in de voormiddag fruit mee te geven.

Geschikt voor de speeltijd

- Voormiddag:
 - Vers fruit: appel, peer, banaan, druiven, meloen, ...
 - Groenten bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, paprika, radijsjes, ...
- Namiddag:
 - Droge koek, cake, wafel (zonder chocolade tenzij chocolade in prince koek, centwafers)
 - rijstwafel, maïswafel, maissticks ongezoeten of ongezoet), droge fruitrepen, ...
 - Boterham

De koeken of fruit (geschild) moeten in een doosje zitten voorzien van de naam van uw kind om misverstanden te voorkomen.



4. Lunch

Veel kinderen blijven op school en lunchen samen met de leerkracht in de klas of in de refter. De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. Voorzie daarom een lunch die aansluit bij wat uw kind graag eet. Let erop dat de portie realistisch is, zodat uw kind de maaltijd volledig kan opeten.

Geschikt voor de lunch

Wit brood, volkorenbrood of bruinbrood: belegd met:

- kaas, kippenwit, salami, vleesworst, smeerkaas
- notenpasta, choco of pindakaas zijn in beperkte mate toegelaten.

• Groente en fruit: zoals kerstomaatjes, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.

dessert: 1 klein snoepje

5. Toezicht op beleid

Bij niet toegestaan eten of drinken gaan we met de ouders in gesprek over de afspraken die gelden binnen de school.

6. Overige pijlers

In onze school lopen verschillende initiatieven op vlak van gezonde voeding, beweging en hygiëne.