



## **Gezonde school: Gezond eten en veel bewegen!**

Het aanleren van gezonde eet- en bewegsgewoonten is voor kinderen de beste garantie voor een lang en gezond leven. Daar willen we als school een positieve en actieve rol in spelen. Ons beleid geeft richtlijnen met betrekking tot:

- De pauzehap.
- De lunch.
- De traktaties op school.
- Bijzondere vieringen

### **Een gezonde 'pauzehap'**

Een pauzehap is niet bedoeld als een hele maaltijd. Het moet niet te groot zijn en niet teveel calorieën bevatten. Let op de algemene voedingsregels van de schijf van vijf: eet gevarieerd, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente en fruit en ga veilig met voedsel om.

Op de site van het voedingscentrum is deze schijf van vijf te vinden ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

In de ochtendpauze eten we fruit en drinken we water, een melkproduct of ranja. Op woensdagen mag er een koekje meegegeven worden in plaats van fruit.

### **Feesten**

Feestdagen (Kerst, Pasen, schoolreis en Sinterklaas) zijn uitzonderingsdagen. De meesters- en juffendag niet.

### **Lunch**

Tussen de middag blijven alle leerlingen over op school. Onder begeleiding van de groepsleerkracht worden de leerlingen in de gelegenheid gesteld een lunch te nuttigen. We eten brood en drinken een gezonde drank uit bekertjes/bidons.

### **Bewegen**

Naast gezond eten moeten kinderen veel bewegen.

Ook dit schooljaar zal er een uur BSA (Buitenschoolse Activiteit) op maandag- en dinsdagmiddag zijn onder leiding van een vakdocent bewegingsonderwijs. Het schema komt in de nieuwsbrief te staan.

De kinderen van de groepen 1-6 eten van 11.45 uur tot 12.00 uur en spelen daarna een half uur buiten. De kinderen van de groepen 7-8 eten van 12.15 uur tot 12.30 uur en spelen daarna een half uur buiten.