

# Beleid Lunch-Tussendoortjes- Traktaties

## Gezond beleid

Wij willen graag een “gezonde school” zijn. Daarom verzorgen wij diverse lessen om “gezond gedrag” bij uw kinderen te bevorderen en komt dit steeds opnieuw terug in ons gedrag en in onze gewoontes/activiteiten.

Om een “gezonde school” te kunnen zijn hebben we u als ouders nodig; we doen dit “allemaal samen”.

## Lunch

De lunch is pauzetijd. In de klas wordt onder toezicht van de leerkracht gegeten en gedronken gedurende 15 minuten. Omdat kinderen uit de groepen 1-2 vaak meer tijd nodig hebben om te lunchen wordt hier soepeler mee omgegaan. De kinderen nemen hun eigen eten (en drinken) mee van thuis. Wij willen graag dat dit een gezonde maaltijd is. De kinderen eten op een vaste plek. Tijdens het eten wordt gezorgd voor een rustige, ontspannen sfeer. Rust en ontspanning tijdens de lunch hebben een groot effect op een positief groepsklimaat.

## Inhoud lunchtrommel

Wat betreft de inhoud van de lunchtrommel vragen wij u om een gezonde lunch mee te geven.

- Tips voor een gezonde lunch: (Volkoren)brood, krentenbol, rauwkost en/of fruit. Beleg zoals kipfilet, ham, rookvlees, 30+kaas, met sla, tomaat of komkommer, sandwichespread of groentespread. Snoep, koek of chips zijn niet toegestaan.
- We zetten in de lunchpauze het waterbeleid graag door en bieden uw kind dus ook in de lunchpauze water aan. **Wilt u uw kind toch ander drinken meegeven, dan graag zo gezond mogelijk en in een goed afsluitbare beker.** Géén pakjes in verband met het beperken van afval.
- Geef vooral niet te veel mee. Het eten dat kinderen tijdens de lunch niet op hebben gegeten, gaat in de trommel mee terug naar huis. U kunt zo zelf zien of uw kind goed gegeten heeft en of het niet teveel bij zich had.
- Bij warm weer is het een goed idee om een koelelement in de tas te doen, zodat de lunch koel blijft. Er zijn ook speciale koeltasjes te koop. Het is op school niet mogelijk om bekertjes of trommels koel te bewaren. Indien gewenst geeft u uw kind bevroren brood mee, dan blijft het langer koel en vers.

## Lunch

De lunch is pauzetijd. In de klas wordt volgens onderstaand rooster onder toezicht van de leerkracht gegeten en gedronken gedurende 15 minuten. Omdat kinderen uit de groepen 1-2 vaak meer tijd nodig hebben om te lunchen wordt hier soepeler mee omgegaan. De kinderen nemen hun eten en drinken mee van thuis. Wij willen dat dit een gezonde maaltijd is. Hier komen we hieronder op terug. De kinderen eten op een vaste plek. Tijdens het eten wordt gezorgd voor een rustige, ontspannen sfeer. Rust en ontspanning tijdens de lunch hebben een groot effect op een positief groepsklimaat. Kinderen helpen met het klaarzetten en het opruimen van de spullen. Zo leren de kinderen dat zij met elkaar verantwoordelijk zijn. Het is immers niet de bedoeling om de lunch zo snel mogelijk te nuttigen en vervolgens aan de pauze te beginnen.

De kinderen starten de maaltijd samen en wachten tot iedereen klaar is. De leerkrachten zullen dit goed begeleiden.

12.00u.-12.15u.	12.15u.-12.30u.
Groepen 1-2 -> lunchen in de klas + binnen activiteit	Groep 1-2 -> pauze
Groep 3 t/m 8 -> pauze	Groep 3 t/m 8 -> lunchen in de klas + binnen activiteit

5467 KE Veghel  
T (0413) 342 122  
E heibosch@skipov.nl  
I www.heibosch.nl

Bij het nuttigen van de lunch horen een aantal regels of manieren die de leerkrachten en de kinderen consequent toepassen:

- Geen schoolspullen (schriften/boeken) op tafel.
- Vóór het eten gaan de leerlingen zo nodig naar het toilet.
- Handen wassen voor het eten.
- Een ieder pakt zijn spullen en ruimt zijn/haar eigen spullen ook netjes op.
- We starten samen met de lunch. Tenminste de eerste 5 minuten is er stilte in de groep. Daarna kunnen kinderen rustig praten tijdens het eten en drinken wordt er voorgelezen door de leerkracht of wordt er een educatief filmpje gekeken. (bijv. lunch-tv)
- Netjes eten en drinken.
- Geen eten onderling ruilen.
- Blijven zitten tijdens het eten en drinken, we wachten tot iedereen klaar is met eten.
- Netjes opruimen als je klaar bent met eten en drinken.



### Spel en beweging

- De groepen 1-2 starten met de lunch rond 12 uur en spelen daarna buiten olv de eigen leerkracht op de speelplaats.
- De andere groepen gaan eerst naar buiten (speelplaats, velden, skatebaan) olv de eigen leerkracht en starten daarna om 12.15 uur met de lunch.
- Bij slecht weer blijven we binnen. De kinderen kunnen dan kiezen uit een aantal activiteiten zoals gezelschapsspelletjes, tekenen, spelen met constructiemateriaal, lezen of een filmpje kijken.

### Tussendoortjes

De kinderen brengen een boterham, een stuk fruit en/of groente mee als ochtendtussendoortje. Dat kan een appel, peer, banaan, mandarijn of kiwi zijn, een bakje aardbeien of druiven. Cherrytomaatjes, een stuk komkommer, wortel of paprika kan ook. Variatie is leuk, lekker en ook goed voor de smaakontwikkeling van uw kind.

Op woensdag, donderdag en vrijdagen mogen alle kinderen gebruik maken van het EU schoolfruit. Dit betekent dat alle kinderen dan een stuk fruit of groente krijgen van school. Ook dit tussendoortje wisselt.

Met betrekking tot drinken is alleen water toegestaan. **De leerlingen dienen een lege beker mee te nemen naar school (voorzien van naam).**

In alle groepen wordt tijd ingeruimd om gezamenlijk het pauzehapje te nuttigen, zodat de buitenspeeltijd optimaal gebruikt kan worden om te spelen.

### Traktaties

Als kinderen jarig zijn hoort daar natuurlijk een traktatie in de klas bij. Hierbij willen wij u graag adviseren. Omdat wij op school veel aandacht besteden aan gezonde voeding, zouden wij het fijn vinden als u hiermee rekening houdt bij de traktatie. Een snoepje mag best, maar niet te veel. Ook kunt u i.p.v. vette traktaties, iets lekkers en gezonds verzinnen.

Bij een traktatie vinden wij het volgende belangrijk:

- Er mag maximaal één (niet te groot) ding getrakteerd worden.
- Geen kauwgom, lolly's of traktaties van dergelijke aard.
- Speelgoed en cadeautjes horen niet bij een traktatie.
- Leerkrachten ontvangen graag dezelfde traktatie als de kinderen.
- Er zijn veel websites te vinden die u ter inspiratie kunt gebruiken voor een gezondere traktatie.

Ook tijdens feestelijke schoolactiviteiten (juffen-meesterdag, Koningsspelen, Sinterklaas etc.) is bovenstaand beleid ons uitgangspunt.

Opgemaakt door team bs 't Heibosch, augustus 2020