

Beleid Lunch-Tussendoortjes-Traktaties

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 eigen eten en drinken mee van thuis. Wij willen dat dit een gezonde maaltijd is. De kinderen eten op een vaste plek. Tijdens het eten wordt gezorgd voor een rustige, ontspannen sfeer. Kinderen helpen met het klaarzetten en het opruimen van de spullen. Zo leren de kinderen dat zij met elkaar verantwoordelijk zijn. Rust en ontspanning tijdens de lunch hebben een groot effect op een positief groepsklimaat. Het is niet de bedoeling om de lunch zo snel mogelijk te nuttigen om vervolgens zo gauw mogelijk aan de pauze te beginnen. De kinderen starten de maaltijd samen en wachten tot iedereen klaar is. (indien wenselijk geeft de leerkracht aan dat er even een boekje kan worden gepakt) De leerkrachten zullen dit goed begeleiden.

12.00u.-12.20u.	12.20u.-12.40u.
Groep 1/2A -> lunchen in de klas + binnen activiteit	Groep 1/2A -> pauze + (5 min)
Groep 1/2B -> lunchen in de klas + binnen activiteit	Groep 1/2B -> pauze + (5 min)
Groep 3/4 -> pauze + buiten activiteit	Groep 3/4 -> lunchen in de klas + binnen activiteit
Groep 5/6/7A -> pauze + (5 min)	Groep 5/6/7A -> lunchen in de klas + binnen activiteit
Groep 5/6/7B -> pauze + (5 min)	Groep 5/6/7B -> lunchen in de klas + binnen activiteit
Groep 8 -> pauze + (5 min)	Groep 8 -> lunchen in de klas + binnen activiteit

Inhoud lunchtrommel

Wat betreft de inhoud van de lunchtrommel vragen wij u om een gezonde lunch mee te geven die uw kind op kan.

- Tips voor een gezonde lunch: (Volkoren)brood, krentenbol, rauwkost en/of fruit. Beleg zoals kipfilet, ham, rookvlees, 30+kaas, met sla, tomaat of komkommer, sandwichspread of groentespread. Snoep, koek of chips zijn niet toegestaan.
- We zetten in de lunchpauze het waterbeleid door; de kinderen mogen water drinken óf melk. (dat kan ook sojamelk of rijstemelk zijn) Het drinken willen we graag zien in een goed afsluitbare beker. Géén pakjes in verband met het beperken van afval.
- Geef vooral niet te veel mee. U bent zelf verantwoordelijk voor wat u uw kind meegeeft; bedenk dat goed voorbeeld doet volgen.
- 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.

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.
- De aangewezen helpers helpen met het klaarzetten en opruimen van de spullen.
- 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

- 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.
- Groep 3-4, de groepen 5-6-7 en groep 8 gaan eerst naar buiten olv de eigen leerkracht en starten daarna om 12.20 uur met de lunch.
- De school is iedere dag om 14.00 uur uit. M.u.v. van maandag voor de groepen 5 t/m 8. Zij gaan maandag tot 15.00 uur naar school. Dat geldt alleen voor het schooljaar 2019-2020. Tijdens de pauze komt er op maandag ondersteuning voor de teamleden om de kinderen te begeleiden. (de leerkrachten hebben op deze dag recht op een half uur pauze)
- De leerkrachten hebben tussen 14.00 uur en 14.30 uur samen pauze. Wanneer de leerkracht een gesprek met ouders wenselijk vindt of andersom, kan dat vanaf 14.30 uur. Daar maken we dan een afspraak voor.
- 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.

Met betrekking tot drinken is alleen water toegestaan. Wij hebben bekertjes op school die kunnen worden gebruikt om water uit te drinken.

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.

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

Opgemaakt in overleg met de MR door team bs 't Heibosch, juni 2019